## Meditația de opt minute

### Referințe la cartea *Meditația de opt minute*

„Aceasta este cartea despre meditație pe care a așteptat-o toată lumea. Este o carte fantastică, ce face ca meditația să devină accesibilă pentru toți cei interesați de acest subiect. Opt minute pe zi îți pot schimba viața pentru totdeauna."

– Richard Carlson, autorul cărții *Nu-ți bate capul cu mărunțișurile... și, în fond, toate sunt mărunțișuri*

„Acesta este programul perfect pentru oamenii ocupați care își doresc o practică spirituală autentică. *Meditația de opt minute* îți prezintă o meditație rapidă, dar eficientă. Dacă ești convins că meditația te-ar putea ajuta, dar nu știi de unde să începi, cumpără această carte!"

– Susan Piver, autoarea cărții *Întrebările grele: 100 de întrebări esențiale care trebuie puse înainte de a spune „da" în fața ofițerului stării civile* și producătoarea DVD-ului *Mintea fericită: un ghid practic de meditație budistă*

„Cred cu convingere în valoarea meditației; de aceea, mă bucur că a apărut această carte. Ea îi poate ajuta chiar și pe cei mai ocupați oameni să experimenteze numeroasele beneficii ale acestei tehnici străvechi. Domnul Davich ne călăuzește în această direcție cu înțelepciune, sensibilitate și farmec. Ceea ce este mai important, este un autor realist, care sintetizează numeroasele oportunități prin care putem aplica meditația în viața de zi cu zi și ne învață cum să facem acest lucru."

– Barrie R. Cassileth, Ph.D., Președinte responsabil pentru Medicina Integrativă al Centrului pentru Studierea Cancerului din cadrul Memorial Sloan-Kettering, fondat de Laurance S. Rockefeller

„De cât timp ai nevoie pentru a experimenta starea de pace și de liniște interioară? Această carte simplă și ușor de

înțeles te va ajuta să îți găsești timpul necesar pentru a te calma și pentru a-ți limpezi mintea cu ajutorul meditației, indiferent cât de ocupat ești. Ți-o recomand din toată inima."

– Lama Surya Das, autorul cărții *Trezirea lui Buddha din interior*

„Iată un Adevăr Spiritual Profund legat de această cărticică: ea oferă ceea ce promite! Victor Davich distilează în ea informații importante legate de maniera în care trebuie să medităm, creând o metodă extrem de prietenoasă și de clară. Cine ar fi crezut că opt minute pot fi suficiente în acest scop?"

– Jeffrey M. Schwartz, M.D., autorul cărților *Mintea și creierul* și *Dragă Patrick*

„Dacă te simți atras de meditație, dar nu ai reușit până acum să începi această practică, cartea *Meditația de opt minute* îți arată calea. Victor Davich ne invită pe calea bunătății, iubirii și luciditătii, călăuzindu-ne pas cu pas și încurajându-ne cu umor."

– Tara Brach, autoarea cărții *Acceptarea radicală: îmbrățișarea vieții cu inima unui Buddha*

„Cartea *Meditația de opt minute* reprezintă o abordare ecumenică excepțională și definitivă a acestei discipline sacre încă insuficient înțeleasă. Ea poate îmbunătăți, aprofunda și îmbogăți practica spirituală a oricărui căutător spiritual, indiferent de tradiția credinței sale."

– Rev. John Newton, Institutul Creștin, Santa Monica, California

# MEDITAȚIA DE OPT MINUTE

## Liniștește-ți mintea. Schimbă-ți viața.

Victor Davich

*Traducerea din limba engleză:*
Cristian HANU

ADEVĂR DIVIN
Brașov, 2014

*Editura* ADEVĂR DIVIN
Braşov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
*Mobil:* 0722.148.983 *sau* 0727.275.877;
*Telefon / Fax:* 0268.324.970 *sau* 0368.462.076
*E-mail:* contact@divin.ro *sau* contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiţi şi alte cărţi pentru suflet:
**www.divin.ro**
*Site:* **www.secretul.tv**
*Yahoo! Group:* **adevardivin**

Copyright © 2014 *Editura* ADEVĂR DIVIN.
Titlul original în limba engleză *8 Minute Meditation: Quiet Your Mind. Change Your Life,* de Victor Davich.
Copyright © 2004 Victor Davich şi Perigee, un department al Penguin Group (SUA) LLC.
Contractul a fost intergediat de agenţia literară Simona Kessler din România.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României**
**DAVICH, VICTOR**
**Meditaţia de opt minute: linişteşte-ţi mintea, schimbă-ţi viaţa /** Victor Davich; ed.: Cătălin Parfene; trad.: Cristian Hanu. – Braşov: Adevăr Divin, 2014

ISBN 978-606-8420-56-1

I. Parfene, Cătălin (ed.)
II. Hanu, Cristian (trad.)

159.9

*Editor:* Cătălin PARFENE
*Tehnoredactare şi copertă:* Florin DRUŢU
*Corectură:* Elena MÁLNAI

# CUPRINS

Prefață ..... vii
Începuturi ..... 1

Partea I CURS DE MEDITAȚIE PENTRU ÎNCEPĂTORI ..... 19

Partea a II-a PROGRAMUL MEDITAȚIEI DE OPT SĂPTĂMÂNI ..... 63

Săptămâna întâi: O singură respirație ..... 65
Săptămâna a doua: Sunetul pur ..... 77
Săptămâna a treia: Observarea senzațiilor corporale ..... 89
Săptămâna a patra: Acest moment magic ..... 101
Săptămâna a cincea: Dedinarea cu grație ..... 109
Săptămâna a șasea: Vizionarea privată ..... 117
Săptămâna a șaptea: Meditația asupra bunătății și iubirii ..... 127
Săptămâna a opta: Combinația ..... 135

Partea a III-a ACTUALIZAREA ..... 151

Dincolo de cele opt minute ..... 154
Meditația în timpul acțiunii ..... 159
Bunătatea și iubirea: Mergi mai departe ..... 165

*Resurse:* Lista mea personală ..... 173

În încheiere ..... 187
Mulțumiri ..... 189
Despre autor ..... 193

# PREFAȚĂ

**DACĂ CITEȘTI ACESTE CUVINTE**, înseamnă că te simți atras către meditație.

Poate ai auzit că meditația te poate ajuta să devii mai senin și să te simți mai în siguranță în această lume complexă, plină de incertitudini și adeseori dură. Poate ai un alt motiv. Poate că nu știi de ce te simți atras de ea.

Ceea ce știi însă este că îți dorești să înveți să meditezi. Singura problemă este că meditația ți se pare incredibil de complicată și mare consumatoare de timp. Ce bine ar fi dacă ai găsi o cale simplă de a medita, care să corespundă stilului tău de viață, dar să îți asigure beneficiile pe care ți le dorești...

*Ei bine, am o veste bună pentru tine: ai găsit-o! Și nu durează mai mult de opt minute pe zi.*

*Meditația de opt minute* este un program nou și absolut revoluționar, care se va integra perfect în viața ta, dar te va

ajuta să ți-o schimbi. În numai opt minute pe zi – intervalul de timp dintre două pauze publicitare la televizor – tu îți poți construi o practică a meditației care să dureze o viață. Revista *Time* o numește „cel mai american tip de meditație creat până acum".

# MEDITAȚIA DE OPT MINUTE

# ÎNCEPUTURI 

**DACĂ TE-AI GÂNDIT** vreodată că: *„Mi-aş dori să meditez, dar mi se pare prea greu, iar meditaţia durează prea mult"*, acest lucru s-ar putea datora faptului că lucrările despre meditaţie şi programele spirituale care ţi-au ieşit în cale s-au dovedit prea complicate, confuze şi solicitante.

*Până acum.*

*Meditaţia de opt minute* este o abordare modernă a meditaţiei, care îţi pune la dispoziţie instrumente orientale, dar îţi permite să obţii rezultate occidentale. Indiferent dacă nu ai mai încercat niciodată până acum meditaţia sau dacă ai încercat-o, dar ai renunţat la ea, vei vedea că *Meditaţia de opt minute* dă rezultate în cazul tău. Ea este special concepută pentru tine şi pentru modul de viaţă modern.

Programul Meditaţiei de opt minute nu numai că funcţionează, dar face ceva ce alte cărţi despre meditaţie nu

reușesc: face ca practica meditației să devină plăcută, savuroasă, chiar amuzantă. El nu numai că reușește să te transforme într-un meditator autentic, dar te face din când în când să zâmbești, să chicotești sau chiar să râzi în hohote. Aceste reacții corespund întru totul spiritului meditației. De aceea, consider că aceasta este cea mai bună cale pentru ca cineva să învețe cum să mediteze.

Pe de altă parte, nu trebuie să îți faci griji, căci nu am de gând să sacrific substanța meditației de dragul distracției. Am o experiență în arta meditației de peste 25 de ani. Am scris deja o altă carte care a fost selectată și recomandată de Month Club[1]. Mai mult, viața mea ilustrează perfect cum îți poate schimba meditația viața. Fiecare cuvânt din această carte a fost scris cu această intenție precisă.

Așadar, urmează-mă în această călătorie care îți va liniști mintea, îți va schimba viața și te va face pur și simplu mai fericit. Eu te voi însoți la fiecare pas, iar tu vei fi încântat că ai acceptat să o faci.

Trăim într-o epocă în care avem mai puțin timp liber ca oricând. De aceea, orice activitate pe care o întreprindem, de la redecorarea casei la învățarea meditației, trebuie să fie:

- Simplu de înțeles
- Ușor de pus în practică
- Să ofere beneficii care să justifice investiția în timp

Nu este de mirare că atunci când vine vorba de meditație, cei mai mulți dintre oameni își găsesc foarte puțin timp

[1] Companie care supervizează multe cluburi de carte din Statele Unite și Canada. Recomandările sale sunt foarte influente. (n. tr.)

(sau au foarte puțină răbdare) pentru complicatele și adeseori confuzele explicații referitoare la meditație sau pentru instrucțiunile imposibil de înțeles de gen: „Pur și simplu nu face nimic." În plus, aproape nimeni nu își găsește o oră liberă pe zi pentru a medita.

*Meditația de opt minute* schimbă această stare de lucruri. O fi meditația o tradiție veche de 3000 de ani, dar *Meditația de opt minute* este o abordare de dată recentă și foarte inovatoare a ei. Este un program ce durează opt săptămâni, simplu, clar, explicit, ușor și extrem de eficient dacă ținem seama de consumul de timp.

*Meditația de opt minute* te ajută să meditezi rapid și ușor, începând chiar din Ziua Întâi. În același timp, te ajută să îți formezi o deprindere fermă de a medita care va dura o viață întreagă. Și toate acestea *în doar opt minute – intervalul de timp dintre două pauze de publicitate de la televizor.*

Încă și mai important, ea te va ajuta să îți rezolvi principalele probleme care te-au determinat să te apuci de meditație, cum ar fi:

„Mă simt foarte stresat."

„Nu îmi mai pot controla gândurile."

„Viața mea plutește în derivă."

„Îmi pierd prea ușor cumpătul în fața colegilor sau a familiei mele."

„Îmi doresc mai multă seninătate."

„Nu mă pot concentra."

„Îmi lipsește ceva, dar nu știu ce."

„Totul pare în regulă, dar totuși, mi-aș dori să..."

*Meditația de opt minute* este o practică simplă și ușor de aplicat de către toată lumea, indiferent de vârstă, educație sau venit – chiar dacă ești convins că nu poți sta locului nici măcar un singur minut, ce să mai vorbim de opt... Indiferent dacă ești o mamă singură, dacă ai un copil mic, dacă ești elev și te pregătești de bacalaureat sau dacă abia te-ai angajat și ești dornic să te afirmi, stai liniștit – *Meditația de opt minute* va funcționa de minune în cazul tău. În doar câteva minute, vei putea începe prima ta perioadă de meditație. Fără nicio confuzie. Fără să pierzi timpul. Fără glumă!

Iată cât de ușor îți va fi să devii un meditator:

1. Vei începe cu un scurt „tur" al meditației care te va ajuta să te familiarizezi cu principiile esențiale ale acesteia fără a-ți induce vreo stare de confuzie și fără a te plictisi. Vei învăța ce înseamnă cuvântul *meditație* și vei vedea cât de ușor este să meditezi. Vei afla cum și de ce funcționează acest program numit Meditația de opt minute, în care nu trebuie să meditezi decât o singură dată pe zi.

2. În continuare, te vei pregăti pentru prima ta perioadă de meditație. Vei învăța o postură simplă, dar eficientă de meditație, care nu necesită altceva decât să stai pe un scaun obișnuit. Vei primi un set unic de Instrucțiuni pentru Meditație pe care va trebui să îl pui în aplicare de-a lungul următoarelor opt săptămâni (și, sper eu, și în continuare, dacă vei dori acest lucru).

3. Vei începe apoi prima perioadă de meditație, punând în aplicare instrucțiunile oferite într-un limbaj simplu și ușor de înțeles, fără termeni dificili sau capabili să inducă o stare de confuzie. Vei medita doar opt minute pe zi, nici mai mult, nici mai puțin. Partea a Doua a acestei

cărți conține opt secțiuni, câte una pentru fiecare săptămână a programului. Vei aplica o tehnică timp de o săptămână, după care vei trece la următoarea. În fiecare secțiune vei găsi de asemenea informații care te vor ajuta să faci tranziția de la o săptămână la alta, precum și răspunsuri detaliate la întrebările puse frecvent de către cei care aplică această metodă.

4. După ce vei încheia programul de meditație de opt săptămâni, vei avea șansa să îți „actualizezi" și să îți aprofundezi practica. Partea a III-a conține toate informațiile necesare în acest scop, inclusiv un „program de antrenament" și o Meditație specială pe care o poți aplica în timpul acțiunii (indiferent în ce constă aceasta), care te va ajuta să introduci meditația în toate aspectele vieții tale de zi cu zi. Partea a III-a se va încheia cu o selecție foarte riguroasă de cărți de meditație, benzi audio și centre de meditație.

Cu ajutorul Meditației de opt minute este mult mai ușor decât crezi să înțelegi ce este meditația. Desigur, este posibil ca primele zile, sau poate chiar săptămâni, să ți se pară ușor dificile, dar sfatul meu este să perseverezi. După două săptămâni meditația ți se va părea ceva familiar, iar la sfârșitul săptămânii a opta vei fi un meditator cu drepturi depline, gata să pătrunzi în sferele mai profunde ale meditației. Dar ceea ce este mai important, vei culege beneficiile meditației de la bun început. Printre acestea se numără:

- O stare mai plenară de seninătate și de bunăstare
- O manieră simplă de reducere a stresului, fără medicamente
- O concentrare și o focalizare mai bună

Pe scurt, meditația îți poate schimba viața. Nu vorbesc aici despre o pătrundere permanentă în Țara Extazului, ci despre ceva mult mai bun, căci este real: despre o modalitate de a trăi în această lume complexă într-o stare mai plenară de claritate, de bunăstare, de calm și de fericire.

Date fiind aceste beneficii, este de mirare că mai există oameni pe această planetă care nu meditează. Tu de ce nu o faci? Ca să afli răspunsul, dar și soluția la această întrebare, continuă să citești.

## DE CE NU POȚI ÎNCEPE SĂ MEDITEZI? CUM SE FACE CĂ AI ÎNCEPUT, DAR APOI TE-AI OPRIT? DE CE POATE SCHIMBA MEDITAȚIA DE OPT MINUTE ACEASTĂ STARE DE LUCRURI?

Ori de câte ori află că meditez sau că am scris o carte despre meditație, marea majoritate a oamenilor se simt obligați să îmi spună: „Mi-ar plăcea să învăț să meditez, dar îmi este imposibil" sau „Am încercat să meditez, dar la un moment dat m-am oprit."

Răspunsul meu la aceste afirmații estre întotdeauna același: „De ce? Ce anume te-a împiedicat?" Iată câteva din răspunsurile oamenilor. Poate că unele dintre ele ți se vor părea familiare.

### DE CE NU POT ÎNVĂȚA SĂ MEDITEZ

Este prea complicat.

Durează prea mult timp.

Nu sunt suficient de inteligent.

Sunt prea bătrân.

Sunt prea tânăr.

Nu am suficientă răbdare.

Nu sunt o ființă spirituală.

Nu sunt suficient de special.

Nu am timp.

**DE CE AM ÎNCEPUT SĂ MEDITEZ, DAR M-AM OPRIT**

Nu îmi pot opri gândurile.

Dura prea mult.

Am plecat în concediu și nu m-am mai putut reapuca de meditație când m-am întors.

Nu a fost ce m-am așteptat.

Nu am ajuns la iluminare.

Nu am fost suficient de spiritual.

Nu am fost suficient de special.

Cred că am o *karma* prea negativă.

Deși aceste două liste cu motive par lungi, adevărul este că motivele care îi împiedică pe oameni să mediteze pot fi reduse la două convingeri greșite:

- Meditația este greoaie, confuză și dificil de pus în practică.
- Durează prea mult să înveți și să aplici meditația.

Voi demonstra în continuare că Meditația de opt minute corectează aceste două convingeri greșite și schimbă perspectiva asupra lor.

### *Meditația este greoaie, confuză și dificil de pus în practică*

În condițiile în care pe piață există peste 4.500 de cărți despre meditație, nu este de mirare că aceasta a căpătat reputația nemeritată de sistem misterios și cabalistic rezervat exclusiv unei elite de oameni de geniu.

Adevărul este însă exact pe dos: orice om poate învăța să practice meditația, indiferent ce afirmă aceste cărți pline de citate dificile în limba sanscrită. Acesta este principalul scop al Meditației de opt minute: să demistifice conceptul de meditație și să te ajute să înveți și să aplici această practică fără niciun efort.

Programul de opt săptămâni este împărțit în trei secțiuni:

- Partea I îți prezintă fundamentele meditației și te pregătește pentru a începe imediat prima perioadă de meditație.
- Partea a II-a conține esența programului de meditație de opt săptămâni, special conceput, pas cu pas, câte opt minute pe zi.
- Partea a III-a reprezintă secțiunea de „actualizare" și îți oferă modalități de aprofundare a practicii meditației și de aplicare a ei în viața de zi cu zi.

Sună prea simplu? Chiar este.

### *Durează prea mult să înveți și să aplici meditația*

Răspunde cu sinceritate la următoarea întrebare:

Chiar ești atât de super-ocupat încât nu îți poți găsi opt minte pe zi, la trezire sau înainte de culcare, în care să faci orice dorești?

Sunt de acord că trăim într-un ritm haotic şi ameţitor, dar să spui că nu îţi poţi găsi opt minute libere într-o zi pentru a face ce doreşti sună puţin tras de păr, nu-i aşa? Spre exemplu, ai timp să urmăreşti cele opt minute la televizor, până la prima pauză publicitară a serialului *The Simpsons?* Dacă da, înseamnă că ai timp pentru a aplica Meditaţia de opt minute.

„Da, dar sunt o mamă singură", probabil că îţi spui. Sau: „Sunt un tată veşnic pe drum. Tocmai mi s-a născut un copil! Sunt foarte, foarte ocupat. Cum mi-aş putea găsi timp pentru a medita!?" Răspunsul este simplu: timpul există întotdeauna. Relaxează-te şi dă-ţi voie să sesizezi acest lucru.

Spre exemplu, eşti o mamă singură? Ce-ar fi să meditezi după ce copiii adorm? Sau înainte să se trezească? Eşti un tată veşnic pe drum? Cu prima ocazie în care zbori cu avionul până la San Antonio, drum care durează două ore, închide-ţi revista de golf şi acordă-ţi opt minute pentru a medita. Abia ai născut un copil? Alăptează-l la ora 5:00 dimineaţa, iar apoi aplică Meditaţia de opt minute când adoarme la loc.

Apropo, dacă eşti convins că aceste opt minute reprezintă un interval de timp prea scurt pentru a te conduce la rezultate palpabile, mai gândeşte-te o dată. Albert Einstein însuşi a spus că cel mai uimitor fenomen din Univers este dobânda compusă. Fiecare perioadă de meditaţie de opt minute reprezintă un depozit în contul tău de la Banca Naţională a Meditaţiei, care generează o dobândă considerabilă. În timp, aceste mici depozite se cumulează şi generează un beneficiu incalculabil: capacitatea de a-ţi trăi viaţa într-o stare de calm şi de pace.

Cine îţi mai oferă un profit atât de mare pentru o investiţie atât de mică?

## NAȘTEREA ACESTEI CĂRȚI: DE CE OPT MINUTE? CUM DE FUNCȚIONEAZĂ ACEASTĂ MEDITAȚIE?

Probabil că ai ajuns în punctul de a te întreba:

- De ce tocmai opt minute?
- Apropo, cine ești tu, ca să îmi spui că această tehnică funcționează?

Așa-mi placi! După cum spune celebrul abțibild american: „Pune la îndoială autoritatea!" Prin urmare, permite-mi să mă prezint, fără a-mi prezenta integral fascinanta (pentru mine) călătorie spirituală personală, așa cum procedează marea majoritate a autorilor.

Îți voi spune povestea mea deoarece doresc să înțelegi că viața mea nu este cu nimic diferită de a ta. Oamenii ca noi nu se izolează în vârf de munte, ci duc o viață stresată și plină de provocări care îi silește să coboare zilnic în tranșeele vieții. Dacă vei adopta și tu, așa cum am făcut eu, meditația de-a lungul acestui proces, viața ta se va schimba, la fel cum s-a schimbat a mea.

Mai întâi de toate, doresc să știi că am scris o carte intitulată *Cel mai bun ghid pentru meditație,* un manual extrem de popular al meditației, selectat și recomandat de Month Club. Am început să practic meditația în anul 1975, iar de-a lungul deceniilor care s-au scurs de atunci am acumulat mii de ore de meditație, am participat la zeci de seminare pe această temă și am studiat cu câțiva dintre cei mai reputați maeștri de meditație din America, mulți dintre ei devenindu-mi prieteni.

Am început să meditez la New York, în timp ce făceam facultatea de drept. Motivul a fost unul pragmatic, nu spiritual. Un proaspăt absolvent mi-a spus că a început să

mediteze anul trecut şi a descoperit că memoria şi notele lui s-au îmbunătăţit.

La acea vreme, printre multe alte provocări ale facultăţii de drept, trebuia să învăţ pe de rost întregul Regulament al Taxelor Percepute de Fisc, o carte cu o grosime de 15 cm. Aşa că m-am gândit: „Ce am de pierdut?" Am participat la un curs scurt de două zile de meditaţie, iar instructorul mi-a recomandat să meditez de două ori pe zi.

Prima dată când am făcut acest lucru, am experimentat ceva ce mai trăisem demult, şi în orice caz nu în timpul facultăţii de drept: *o stare de pace*. Şi ca de obicei, atunci când ceva te ajută să te simţi mai bine, te ţii de lucrul respectiv. Aşa am făcut şi eu.

Am continuat să meditez apoi de două ori pe zi. După mai multe luni, am constatat că sunt din ce în ce mai relaxat, şi totuşi, în mod paradoxal, mai lucid, atât la orele de curs, cât şi în afara lor. De asemenea, mă puteam concentra mai bine. În acest fel, am putut înţelege mai uşor chiar şi cele mai complexe materiale de studiu, cum ar fi reglementările referitoare la taxe. Încă şi mai uimitor, de-abia aşteptam să le citesc.

A urmat apoi examenul la materia respectivă, şi spre uimirea mea (şi a profesorului), am luat nota 10. Nu mai conta dacă acest lucru s-a datorat sau nu meditaţiei. La vremea respectivă ştiam deja că voi continua să practic această tehnică, orice-ar fi. Lucru pe care l-am şi făcut de-a lungul celor 12 ani de practică juridică în New York, ca avocat corporatist angajat de două agenţii de publicitate din catalogul Fortune 500 şi al studioului cinematografic Paramount Pictures.

În anul 1975 m-am mutat la Los Angeles pentru a mă implica mai activ în industria divertismentului. Am devenit producător, scenarist, romancier şi autor de lucrări de

non-ficțiune. În tot acest timp am continuat să aprofundez practica meditației, trecând la tehnicile de zen, iar apoi la Vipassana (sau Meditația Luciditătii).

De-a lungul acestei perioade, am avut norocul să descopăr mai mulți maeștri extraordinari ai meditației, care m-au ajutat să îmi aprofundez practica. Printre ei s-au numărat: Sharon Salzberg, Joseph Goldstein și Shinzen Young. Cel din urmă a devenit principalul meu instructor și persoana căreia îi ceream întotdeauna sfatul atunci când doream să îmi lămuresc o problemă legată de meditație. Învățăturile, beneficiile și revelațiile pe care le-am primit de la acești maeștri (și de la alții) mi se par și astăzi de o valoare inestimabilă. Sper să reușesc să ți le transmit în această carte.

Dorința de a scrie *Meditația de opt minute* mi-a apărut după ce am ascultat pe cineva spunându-mi pentru a ț-șpea oară că „i-ar plăcea să mediteze, dar..." Mă simțeam deja extrem de obosit să aud toate aceste scuze și pretexte, așa că mi-am propus să creez un program de meditație impecabil care să elimine din start orice „dar", și în plus, care:

- Să poată fi integrat în orice stil de viață, indiferent cât de ocupată este persoana.
- Să îi ajute pe oameni să înceapă imediat să mediteze, stimulându-i să nu renunțe la practică.
- Să ofere instrucțiuni de meditație simple, dar explicite, care să le permită oamenilor să înceapă să mediteze de îndată ce le aud.
- Să anticipeze și să răspundă pe larg întrebărilor, îndoielilor și grijilor cele mai comune.
- Să le permită celor care doresc să pătrundă în stări mai profunde de meditație să facă acest lucru.

- Să susţină, să încurajeze şi să confere oamenilor senzaţia că sunt alături de ei la fiecare pas pe care îl fac de-a lungul căii spirituale.

Programul pe care l-am creat pentru a îndeplini toate aceste cerinţe a fost Meditaţia de opt minute. Speranţa mea este că el te va ajuta să îţi îndeplineşti inclusiv scopurile tale.

### *De ce opt minute?*

Din câte ştiu, nu există un Acord de la Geneva care să reglementeze perioadele de meditaţie. Unii maeştri le cer adepţilor lor să mediteze circa o oră pe zi. Cei care participă la o tabără spirituală de zen pot ajunge şi la zece ore pe zi! La capătul opus al spectrului, există cărţi de meditaţie care susţin că trei minute (sau chiar un singur minut) de meditaţie pe zi sunt suficiente.

Iată de ce cred eu că opt minute de meditaţie pe zi reprezintă un interval de timp optim:

- Intervalul nu este foarte lung, aşa că nu te sileşte să renunţi la stilul tău de viaţă obişnuit, indiferent în ce constă acesta. Este un interval de timp în care poţi face un duş sau în care îţi poţi pregăti un sandvici cu salată de peşte. De asemenea, este intervalul de timp dintre primele două pauze comerciale ale oricărui serial TV.
- Orice om (inclusiv tu) îşi poate adapta programul zilnic pentru a include în el opt minute de meditaţie. Spre exemplu, te poţi trezi cu opt minute mai devreme, te poţi culca cu opt minute mai târziu, în cazul în care călătoreşti poţi găsi cu siguranţă opt minute în timp ce aştepţi îmbarcarea sau în timpul zborului; la fel şi atunci când te cazezi la un hotel.

- Practica zilnică și constantă de opt minute de meditație este cumulativă și antrenează ceea ce eu numesc „mușchii lucidității". Vom mai vorbi despre acest subiect. Deocamdată, cred că am adus suficiente argumente.

## ÎNCEPE SĂ MEDITEZI CHIAR ACUM

Meditația nu a fost niciodată mai simplă decât acum. Te asigur că nu vei găsi nici măcar un singur cuvânt în această carte pe care să trebuiască să îl cauți într-un dicționar de concepte spirituale sau într-unul obișnuit, nici instrucțiuni pe care să nu le înțelegi, sau tehnici pe care să nu le poți aplica imediat, cu ușurință, de îndată ce afli de ele – de pildă *chiar acum.*

După cum se spune la Hollywood, a sosit timpul pentru o „avanpremieră a noilor atracții". De-a lungul următoarelor opt săptămâni, vom prezenta aceste lucruri într-o manieră mult mai profundă. Până atunci însă, doresc să îți faci o idee despre cât de simplu și de ușor îți va fi să înveți să meditezi.

Până una alta, nu-ți face griji, căci nu trebuie să faci nimic, ci doar să stai exact în locul în care te afli. Tot ce doresc să faci este să citești instrucțiunile care urmează, extrem de simple, și să le pui în aplicare așa cum poți.

Îți reamintesc că acesta nu este un test cu întrebări. Nu vei fi notat pentru răspunsurile date. Așa cum vei afla cât de curând, nu există o modalitate greșită de a medita.

### ÎNCERCARE DE MEDITAȚIE

- Stai cu coloana vertebrală dreaptă, susținută ferm, și totuși relaxat, ca și cum ți-ai asculta prietenul favorit.

- Lasă-ți ochii să se închidă singuri.
- Inspiră prelungit și adânc. Ține-ți respirația pentru o clipă, apoi expiră.
- Respiră în ritmul care ți se pare cel mai natural. Nu forța lucrurile.
- Focalizează-ți atenția asupra locului în care îți simți cel mai pregnant respirația. Ar putea fi vorba de diafragmă, de piept, sau poate chiar de locul de sub nări. Te asigur că nu există un loc greșit.
- Contemplă-ți respirația din acest loc, timp de cinci respirații.
- Deschide ochii.

**FELICITĂRI! TOCMAI AI DEVENIT UN MEDITATOR!**

Ei bine, ai reușit! A fost ușor, nu? Nu a fost cine știe ce mare scofală sau ceva care să ți se pară imposibil. De fapt, meditația este prin excelență cel mai natural lucru din lume.

Așadar, te simți pregătit să faci o astfel de tehnică pe cât de simplă pe atât de plăcută timp de opt minute în fiecare zi?

Sigur că da. În acest caz, urmează programul Meditației de opt minute. Te asigur că în opt săptămâni te vei familiariza cu o practică a meditației care te va ține o viață.

Așa cum spuneam la început, dacă citești aceste cuvinte, înseamnă că ceva te-a atras către meditație. Ești pe punctul de a afla ce anume.

În acest scop, întoarce pagina.

# Partea I

* * *

# Curs de meditaţie pentru începători

**ÎNTR-UN TIMP FOARTE SCURT,** vei începe Prima Săptămână din programul Meditației de opt minute. Până atunci însă, este important să înțelegi ce urmează să faci. La fel ca o casă, practica meditației trebuie să aibă o temelie cât mai solidă. Acesta este scopul Părții Întâi. Aceasta:

- Va defini și va demistifica semnificația meditației.
- Îți va spune ce poate și ce nu poate face pentru tine programul Meditației de opt minute.
- Va explica și va rezolva o serie de concepții greșite legate de meditație, care generează adeseori o rezistență la meditație.
- Va răspunde la întrebările cele mai frecvent puse de meditatorii începători.

- Îți va asigura un set de „Instrucțiuni de Operare" pe cât de simple, pe atât de eficiente, pe care va trebui să le aplici în timpul următoarelor opt minute, opt săptămâni și poate chiar a restului vieții tale.

Dacă simți nevoia să sari peste această parte și să treci la „artileria grea", adică la meditația propriu-zisă, acest lucru este firesc. Merită însă să te lupți cu această dorință. Te asigur că instrucțiunile prezentate în această parte sunt extrem de importante. Vei avea o șansă mult mai mare de succes dacă le vei citi cu mare atenție.

## CE ESTE MEDITAȚIA?

Meditația nu este „ceva" static, ci o „acțiune". Tocmai de aceea este atât de greu să pui degetul pe ea și să o definești.

Mulți au definit meditația cu ajutorul metaforelor. Iată două exemple, unul din vechime și altul din epoca noastră:

- „Meditația este precum apa cu mâl lăsat să se așeze într-un pahar. Încetul cu încetul, sedimentele se lasă la fund, iar apa devine curată."
  (Taisen Deshimaru)
- „Meditația... este ca un echipament de scufundare. Ea îți permite să îți vezi, să îți auzi, să îți atingi și să îți guști gândurile fără a te îneca în ele."
  (Laurie Fisher Huck)

Acestea sunt însă simple încercări verbale de a descrie ceea ce transcende cuvintele. În realitate, meditația este un proces activ aflat la confluența concentrării, viziunii și înțelepciunii. Iată cum l-aș descrie eu:

- Meditația nu este un substantiv, ci un verb. Ea este un *proces* dinamic, similar cu starea lichidă a apei curgătoare, care diferă de cea solidă, de gheață. De aceea, eu definesc meditația ca o „activitate", adică ceea ce profesorul tău din clasa a șaptea numea „un verb activ".
- Meditația nu este un scop, ci o călătorie. Prin simplul fapt că te-ai așezat în poziția de meditație, tu ți-ai atins deja scopul. Super, nu? Și mai vorbim de situațiile în care toată lumea are de câștigat!
- Meditația nu este meniul, ci masa. Alfred Korzybski, un faimos matematician polonez, a declarat odată: „Harta nu este totuna cu teritoriul." Cea mai bună modalitate de a înțelege „teritoriul" meditației este meditația propriu-zisă. În caz contrar, este ca și cum i-aș descrie Înghețata Chunky Monkey unui marțian; chiar dacă i-aș vorbi de dimineață până seara, sărmanul extraterestru nu ar înțelege o boabă până când nu va gusta din înghețată.

Doresc totuși să îți ofer o definiție a meditației la care să te raportezi de-a lungul următoarelor opt săptămâni, astfel încât să nu pierzi timpul întrebându-te dacă ceea ce faci atunci când stai cu ochii închiși este o meditație propriu-zisă sau altceva (o astfel de întrebare nu face decât să te împiedice să meditezi efectiv).

Așadar, să nu ne complicăm. În următoarele opt săptămâni, doresc să te raportezi la această definiție a meditației atunci când aplici Meditația de opt minute:

**Meditația permite întotdeauna ceea ce există deja.**

*Iar acum,* închide ochii, relaxează-te și simte-ți corpul timp de aproximativ un minut. Lasă-ți palmele să se odihnească în poală și lipește-ți tălpile de sol. Detașează-te de zgomotele de afară. În continuare, repetă definiția meditației de trei ori, într-o stare cât mai concentrată, făcând o pauză după fiecare cuvânt.

**Meditația permite întotdeauna ceea ce există deja.**

**Meditația permite întotdeauna ceea ce există deja.**

**Meditația permite întotdeauna ceea ce există deja.**

Ei, ți-ai făcut o părere despre ce înseamnă meditația? Eu cred că da. Și apropo de meditație, știai că...

**MEDITAȚIA ESTE SAVUROASĂ. ȘI ESTE BUNĂ PENTRU TINE.**

În perioada preistorică (de dinainte de MTV) existau emisiuni de televiziune pentru copii în care moderatorul lua o bucată de pâine și spunea: „Copii, pâinea Wonder Bread este savuroasă! Și este bună pentru voi!" Ei bine, același lucru îl cred eu despre meditație.

De ce este meditația savuroasă? Gustul meditației este pur și simplu gustul păcii. Ce gust are pacea? Acesta nu poate fi descris în cuvinte, dar te asigur că îl cunoști mai bine decât îți cunoști numele. Unul din beneficiile Meditației de opt minute este că îți conferă gustul păcii, timp de opt minute în fiecare zi.

De ce este meditația „bună pentru tine"? Răspunsul este la mintea cocoșului. Atunci când te afli într-o stare de relaxare și de acceptare, tu ești mai puțin agitat din punct de

vedere mental. Creierul tău trimite mai puţine mesaje de stres corpului, permiţându-i astfel să se relaxeze şi să se vindece.

Cercetătorii medicali au studiat în ultimele decenii efectele şi beneficiile meditaţiei. Numeroase rezultate arată că meditaţia poate (singură sau în combinaţie cu alte tehnici):

- Să reducă presiunea arterială
- Să reducă durerile acute şi cronice
- Să îmbunătăţească timpul de reacţie al muşchilor
- Să relaxeze diafragma şi organele interne
- Să amplifice eficienţa respiratorie şi capacitatea pulmonară
- Să reducă anxietatea şi stresul
- Să îmbunătăţească recunoaşterea tiparelor comportamentale obsesive

Studiile de ultimă oră referitoare la meditaţie s-au focalizat asupra aşa-numitei neuroplasticităţi. Cercetări recente efectuate la Universitatea din Wisconsin arată că practicarea constantă a meditaţiei de-a lungul multor ani stimulează creierul să se reseteze pentru a fi mai fericit *(Time 4.08.2003; The New York Times Magazine, 14.09.2003)!*

Înainte de a te grăbi să îţi resetezi nucleul caudal îţi reamintesc însă că aceşti oameni au practicat meditaţia timp de cel puţin câţiva ani la rând. De aceea, nu fi dezamăgit dacă după primele opt minute de meditaţie nu simţi că lucrurile s-au schimbat radical în cazul tău.

Consideră aceste cercetări uimitoare de ultimă oră doar un motiv în plus pentru care „meditaţia este savuroasă şi este bună pentru tine!"

## MINTEA HOINARĂ: CE ANUME SE OPUNE MEDITAȚIEI

Cred că a sosit momentul să îți prezint un personaj cu care te vei confrunta frecvent de-a lungul practicii meditației tale din următoarele opt săptămâni: mintea ta hoinară. În mod paradoxal, aceasta reprezintă cel mai mare obstacol în calea meditației, dar și calea ce te va conduce către succes.

Indiferent dacă nu ai mai meditat deloc sau dacă ai făcut-o ocazional, există șanse mari (cam de sută la sută) ca atunci când începi să meditezi să fii deranjat de un flux continuu și supărător de gânduri. Tradiția meditației zen vorbește despre „privirea cascadei" – acea Niagară perpetuă care debordează în mintea ta. Prietenul meu John Newton preferă să o numească, în termeni mai moderni „spamul cognitiv".

În mod invariabil, toți meditatorii începători cred că procesul meditației este cel care creează – într-un fel sau altul – această cascadă de gânduri. În realitate lucrurile se petrec exact pe dos. Niagara ta personală a existat dintotdeauna, dar tu ai fost prea ocupat *să te îneci sub ea* pentru a o mai observa! Practica meditației îți oferă o oportunitate uimitoare, poate pentru prima dată în viața ta: aceea de a rămâne uscat și încălzit în pofida deluviului.

Iată cum te ajută meditația să realizezi acest lucru:

Să spunem că au trecut patru minute din Meditația de opt minute. Mintea îți este liniștită și împăcată. Subit, prin minte îți trece următorul gând: *„Uau! Mintea mea este incredibil de liniștită."* Aceasta este sămânța unei așa-numite „povești mentale". Iată cum s-ar putea derula aceasta:

*„Ce pace! Super! Deci asta trebuie să se întâmple?... Cum aș putea rămâne în această stare?... Hm, începe să dispară... La naiba! S-a dus! Pentru numele lui Dumnezeu, nu pot face nimic ca lumea!?... De pildă azi, când am șters email-ul acela de la Sarah... Mamă, ce s-a mai supărat Reed... Mă rog, a dat*

*şi el dovadă o dată în viaţă că are emoţii!... Apropo, somonul e la ofertă la magazin. Ar fi bine să cumpăr mâine un pachet..."*

Şi aşa mai departe. Cred că ai înţeles imaginea de ansamblu. Ai început cu un gând despre linişte şi pace şi ai ajuns să faci cumpărături pentru cină. Şi totul, în decurs de o singură secundă. Fă cunoştinţă cu Mintea Hoinară.

Pe de altă parte, nu trebuie să îţi pară rău că ai o Minte Hoinară. Nu eşti singurul în această situaţie. Toţi oamenii de pe Pământ o au, 24 de ore pe zi, şapte zile pe săptămână. Mintea nu este altceva decât un perpetuum mobile de produs gânduri a cărui singură sarcină este să gândească. Este un angajat loial şi neobosit, care nu te va dezamăgi niciodată.

De vreme ce nu îţi poţi opri sau suprima gândurile, ce poţi face pentru a trăi într-o stare de pace şi de calm? Aici intervine meditaţia, care îţi oferă o soluţie pe cât de simplă, pe atât de elegantă şi de eficientă: nu mai încerca să îţi suprimi gândurile; *transcende-le.*

Cum – Doamne iartă-mă – poţi face acest lucru? Ei bine, începe prin a-ţi aduce aminte de noua ta definiţie a meditaţiei şi „lasă-le să existe". Cum poţi face acest lucru? Prin ceea ce eu numesc *Meditaţia în trei paşi:*

1. Recunoaşte faptul că gândeşti.
2. Întoarce-te la meditaţie fără să îţi baţi capul.
3. Repetă primii doi paşi ori de câte ori este necesar. (Va fi de multe ori necesar!)

Meditaţia este arta revenirii cu blândeţe la concentrare, ori de câte ori este necesar. De aceea o numim: *practică.*

Şi acum, o notă importantă: atunci când mă refer la Mintea Hoinară, eu vorbesc despre gândurile aleatorii şi agitate care

te secătuiesc de energie și te înnebunesc de cap. Ea nu este totuna și nu trebuie confundată cu gândirea în sine.

Sunt lucruri pe care trebuie să le faci în permanență: să ajungi în diferite locuri; să îți îndeplinești atribuțiile la serviciu, să îți iei copiii de la școală. În realitate, este o binecuvântare faptul că mintea lucrează încontinuu, asigurându-se că ai grijă pe unde calci, că nu dai de necazuri și amintindu-ți unde ți-ai pus cheile mașinii. Există o diferență între mintea „gânditoare" rătăcitoare și așa-numita minte „de lucru". Pe măsură ce vei continua să practici meditația, vei începe să faci distincția între aceste două tipuri de minte, cu o claritate din ce în ce mai mare.

Vom vorbi mult mai detaliat despre Mintea Hoinară în secțiunile referitoare la cele opt săptămâni. Până atunci, reține că nu meditația este cea care dă naștere acestei minți. Tu ai gândit haotic întreaga ta viață. Meditația nu face decât să te ajute să devii conștient de acest lucru, astfel încât să poți face ceva constructiv pentru a schimba situația.

## DE CE TREBUIE SĂ MEDITEZI?

Filozoful roman Seneca s-a întrebat odată: „La ce folosește un vânt fără o busolă?" Această secțiune își propune să te ajute să îți definești scopul personal pentru care practici meditația.

Oamenii ajung să mediteze dintr-o mie și unul de motive, dar cele mai multe dintre acestea se limitează la una din următoarele trei categorii:

- Pentru sănătate fizică, de pildă pentru reducerea tensiunii arteriale
- Pentru sănătate mentală, de pildă pentru reducerea stresului

- Pentru creștere spirituală, de pildă pentru stabilirea unei conexiuni mai profunde cu viața

Tu de ce îți dorești să înveți să meditezi? Această întrebare este extrem de importantă, și nu ar trebui să te sfiești să ți-o pui. Există o concepție greșită care spune că meditația nu ar trebui să fie practicată cu un scop în minte. În realitate, vrem-nu vrem, noi trăim într-o societate occidentală, care este prin excelență orientată către scopuri. Ori de câte ori facem ceva, noi ne așteptăm – de multe ori chiar în mod activ – să obținem un anumit rezultat. La urma urmelor, de ce ne-am investi timpul și efortul personal în ceva dacă nu am obține un beneficiu concret? Personal, nu aș face așa ceva, și probabil nici tu.

*Nu este nimic greșit în a avea în minte un scop pe care îți propui să îl realizezi cu ajutorul meditației.* De fapt, eu cred că este chiar un lucru foarte bun. Pentru a te ajuta să îți definești scopul pentru care meditezi, îți propun o listă cu câteva din cele mai populare scopuri:

- Suferi de o durere acută sau cronică și ai auzit sau ai citit că meditația te poate ajuta să reduci durerea.
- Iei medicamente pentru stres, anxietate sau hipertensiune, iar doctorul îți recomandă să aplici meditația.
- Te simți anxios și confuz. Îți dorești o metodă prin care să te liniștești fără să apelezi la alcool sau la calmante.
- Nu ai niciun fel de probleme, dar te plictisești. Simți că îți lipsește ceva. Nu știi despre ce este vorba, dar ai auzit că foarte mulți oameni își găsesc răspunsurile în timpul meditației.

- Te simți furios, iritabil, iar uneori acționezi inadecvat. Ai auzit că meditația te poate ajuta să îți gestionezi mai bine mânia.

Acestea sunt câteva din motivațiile altor oameni de a se apuca de meditație. Stabilește acum *motivele tale personale* pentru care îți dorești să meditezi. Acest răspuns este foarte important, căci va fi combustibilul care îți va susține voința de a aplica programul de meditație în timpul următoarelor opt săptămâni.

Așadar, ia chiar acum o mică pauză și relaxează-te. Închide ochii și vezi care este primul răspuns care îți trece prin minte pentru a completa fraza următoare: „Meditația este un proces care mă poate ajuta să ....."

Perfect! Indiferent ce ți-a trecut prin minte, acesta a fost răspunsul ideal.

Să spunem că îți dorești să meditezi pentru că vrei să fii mai fericit. Foarte bine. În acest caz, răspunsul este: „Meditația este un proces care mă poate ajuta să devin mai fericit." Poate că te-a speriat furia cu care reacționezi când ești la volanul mașinii. În acest caz, răspunsul este: „Meditația este un proces care mă poate ajuta să îmi controlez mânia când sunt la volanul mașinii."

Ți-ai creat astfel un motiv de a medita semnificativ pentru *tine,* nu pentru altcineva. Scrie această frază pe un cartonaș și plasează-l într-un loc în care să poți citi ce ai scris chiar înaintea Meditației de opt minute.

Acum că ți-ai lămurit de ce îți dorești să meditezi, fă același lucru cu programul Meditației de opt minute, pentru a înțelege cât de simplu, și totuși de eficient poate fi acesta pentru tine.

## CUM FUNCȚIONEAZĂ PROGRAMUL MEDITAȚIEI DE OPT MINUTE

Programul Meditației de opt minute este special conceput pentru a fi prietenos, ușor și eficient. Tot ce trebuie să faci este:

- **Să citești cu atenție Partea Întâi a cărții.** Nu sări direct la Părțile a II-a sau a III-a.
- **Să te familiarizezi cu Instrucțiunile de Operare pentru Meditație.** Este vorba de „regulile de bază" concepute pentru a te ajuta să nu deviezi de la ceea ce ai de făcut și să îți maximizezi beneficiile perioadei de meditație.
- **Să meditezi o dată pe zi timp de opt minute.** Partea a II-a este împărțită în opt secțiuni, câte una pentru fiecare săptămână a programului. Fiecare săptămână are propria sa tehnică de meditație ghidată, atent selectată. În plus, ea conține mai multe secțiuni de verificare a progresului făcut până în acest punct al programului, discuții și sfaturi referitoare la tehnica de meditație recomandată pentru săptămâna în curs, o concluzie și o secțiune cu răspunsuri la întrebările cele mai frecvent puse.
- **Să treci la o altă tehnică în săptămâna care urmează.** La sfârșitul fiecărei săptămâni, întoarce pagina și treci la următoarea tehnică recomandată. Tehnicile au fost special selectate și organizate pentru a te ajuta să îți aprofundezi gradual practica. De aceea, este bine să nu sari vreo tehnică și să nu schimbi ordinea indicată.

- **Să îți actualizezi practica.** La sfârșitul celor opt săptămâni ai opțiunea de a rămâne unde te afli sau de a trece la Partea a III-a și de a aprofunda practica meditației. Partea a III-a îți prezintă mai multe modalități ușoare și simple de a face acest lucru. Tot aici este descrisă o meditație pe care o poți practica în decursul unei activități, astfel încât să poți integra meditația de-a lungul întregii zile. Îți recomand insistent să îți actualizezi practica meditației și mai presus de orice, să încerci meditația în timpul acțiunii.

## CE POATE ȘI CE NU POATE FACE MEDITAȚIA DE OPT MINUTE

*Lista lucrurilor pe care Meditația de opt minute nu le poate face*

Programul Meditației de opt minute *nu:*

- **Îți induce o stare de confuzie.** Tehnicile de meditație din *Meditația de opt minute* sunt atât de simple încât pot fi practicate chiar și de copii (dacă ai copii, poate că i-ai putea pune să le încerce).
- **Îți ține predici.** Ai ales acest program tocmai pentru a evita tratatele de istorie sau de filozofie a meditației.
- **Te determină să despici firul în patru în legătură cu ceea ce s-a întâmplat.** Ce sens are să discuți la infinit despre stările tale de spirit, despre chimia creierului sau despre ce ți s-a întâmplat în copilărie? După cum spunem noi, cei de la Hollywood: „Să trecem la subiect." Cu alte cuvinte, meditează numai asupra momentului prezent.

- **Abordează subiecte religioase.** Programul Meditației de opt minute nu are conotații religioase, sectante sau politice. El nu are o agendă ascunsă, fie ea budistă sau de altă natură.

- **Conduce la iluminare.** *Iluminarea* este un cuvânt folosit fără prea multă discriminare de către tot felul de *guru* New Age sau de promotorii băuturilor energizante. Programul Meditației de opt minute se referă strict la meditație. Nu-ți face griji cu privire la iluminare. Relaxează-te și scufundă-te în meditație.

- **Îți cere să ai un *guru*.** Unii maeștri susțin că nu poți medita eficient dacă nu ai un *guru* sau un maestru alături. Personal, nu sunt de acord cu ei. Această carte îți oferă tot ce ai nevoie pentru a începe să meditezi chiar acum.

- **Îți prezintă o „strângere de mână secretă" sau o scurtătură.** Crede-mă, dacă ți-aș putea oferi așa ceva, aș face-o. În meditație nu există însă secrete sau scurtături. *Meditația de opt minute* se rezumă la lucrurile esențiale. Prin urmare, relaxează-te. Nu există nimic mai simplu decât ceea ce îți voi prezenta în continuare.

- **Te lasă în ceață.** În următoarele opt săptămâni ale acestui program voi fi alături de tine la fiecare pas. Am parcurs eu însumi acest drum, așa că am anticipat toate provocările, întrebările și îndoielile care îți pot apărea în cale. Programul este literalmente înțesat de elemente de „suport tehnic". Vei înțelege ce vreau să spun când vei începe să citești secțiunea referitoare la Prima Săptămână.

### *Lista lucrurilor pe care le face Meditația de opt minute*

Programul Meditației de opt minute:

- **Te ajută să intri în meditație chiar acum.** *Meditația de opt minute* este special concepută pentru a fi simplă, clară și prietenoasă, astfel încât să poți intra în starea de meditație *chiar acum.* Uită-te la ceas. În mai puțin de 20 de minute începând din acest moment vei începe prima ta meditație.
- **Îți respectă timpul și energia.** Ziua nu pare suficient de lungă pentru a-ți asigura timpul necesar pentru toate lucrurile pe care le ai de făcut. Ce să mai vorbim de meditație... De aceea, ți se cere să acorzi acestei tehnici doar opt minute din timpul tău de zi cu zi. Nu 10, nu 20, nu 45. *Doar opt minute.* Nicio secundă mai mult sau mai puțin.
- **Îți prezintă instrucțiuni clare, simple și eficiente.** Programul prezentat în această carte nu conține niciun termen din jargonul de specialitate. Nu vei găsi niciun cuvânt pe care să nu îl înțelegi, nicio instrucțiune care să ți se pară insondabilă și nicio discuție exagerat de filozofică sau de tehnică.
- **Te ajută să îți construiești o practică reală a meditației într-un timp foarte scurt.** Mulți oameni cred că trebuie să te duci în Tibet și să stai luni de zile în postura lotusului pentru a-ți construi o practică riguroasă a meditației. Ei bine, eu cred altceva. Dacă vei respecta planul care urmează, acordând meditației opt minute din timpul tău zilnic, îți vei dezvolta o practică riguroasă, disciplinată și fermă a meditației,

pe care o vei putea aprofunda mai târziu și care poate dura întreaga ta viață.

- **Îți răspunde la principalele întrebări.** Fiecare secțiune din această carte conține o rubrică de întrebări și răspunsuri. Apropo, răspunsul la fiecare întrebare este de fiecare dată același: „Te descurci de minune. Respectă programul și continuă să meditezi."

- **Te ajută să treci de perioadele grele.** Indiferent ce te preocupă și ce îndoieli ai, cel mai probabil acestea au fost ridicate înaintea ta de mii de meditatori. Prin urmare, vei descoperi răspunsurile la întrebările care te preocupă inserate în diferite părți din carte. Nu trebuie să te simți stânjenit, needucat sau ignorant. Cu toții am trecut prin această etapă.

- **Te susține și te încurajează.** Te voi însoți personal la fiecare pas, nu numai pentru a-ți răspunde la întrebări, ci și pentru a-ți susține eforturile. Îmi doresc sincer să te ajut să ajungi acolo unde ți-ai propus.

- **Te orientează în direcția justă.** După ce vei încheia programul de meditație de opt săptămâni, vei avea ocazia să îți „actualizezi" și să îți aprofundezi practica meditației. Partea a III-a conține toate informațiile de care ai nevoie în acest scop, inclusiv un „program de antrenament" și Meditația în timpul acțiunii.

## CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN TIMPUL CELOR OPT MINUTE?

Probabil că te gândești deja că opt minute în care nu faci practic nimic, decât să stai, nu reprezintă un interval tocmai scurt de timp. Acest gând este firesc și se adresează

chiar esenței meditației. De aceea, doresc să lămuresc două lucruri:

- Opt minute nu înseamnă o perioadă lungă de timp.
- Meditația nu înseamnă că „nu faci nimic".

Aș dori să iei un cronometru de bucătărie sau chiar să îți urmărești ceasul în timp ce citești această secțiune.

*Opt minute nu înseamnă o perioadă lungă de timp.*

Nu trebuie să fii Steven Hawkings ca să înțelegi că timpul este relativ. Cu toții știm ce înseamnă expresia „parcă a zburat timpul". Ea descrie o experiență în care suntem atât de implicați în ceea ce facem încât pierdem din vedere trecerea timpului. Activitatea în care suntem implicați poate fi oricare, de la urmărirea unui meci de fotbal la participarea la un curs de yoga sau la petrecerea timpului împreună cu un prieten. Indiferent ce facem, experiența ni se pare atemporală.

La capătul opus al spectrului, am experimentat cu toții ce înseamnă ca timpul să ni se pară „o eternitate". Este suficient să așteptăm două minute la o intersecție dacă am întârziat la serviciu, zece minute la o coadă la bancă pentru că nu funcționează bancomatul sau 12 minute în timp ce agentul de asigurări ne descrie coplata medicală. Astfel de momente par mai degrabă un concurs de rezistență decât un eveniment trecător.

Așadar, timpul poate „zbura" sau poate dura o veșnicie. Totul depinde de atenția pe care o acordăm activității în care suntem implicați. *Meditația de opt minute* îți prezintă o serie de tehnici de meditație care permit angrenarea plenară a atenției, dar așa cum i-a spus Lauren Bacall lui Humphrey

Bogart când acesta a sărutat-o: „Este mult mai bine când te implici și tu."

De aceea, implică-te și tu. Ieși în întâmpinarea mea. Atunci când te pregătești de meditație, nu porni de la premisa că aceasta va dura o eternitate. Nu o considera o povară, o sarcină plicticoasă sau – Doamne ferește – ceva care îți face bine (această convingere este o rețetă sigură pentru dezastru).

Doar setează-ți alarma ceasului la opt minute și meditează.

### *Atunci când nu faci nimic, faci de fapt ceva*

Există o concepție greșită foarte populară care spune că meditația înseamnă „să nu faci nimic". În realitate, ea este o activitate mai intensă decât multe din activitățile tale curente!

Ce vreau să spun cu asta? Doar atât: ori de câte ori meditezi, tu te angrenezi într-un proces, în „ceva" care îți solicită atenția focalizată în proporție de sută la sută. În timpul acestui proces tu ești *activ,* dar într-o manieră nouă, foarte senină, care îți permite să cultivi o relație nouă cu mintea ta.

Acesta este unul din marile beneficii ale meditației, pe care îl vei experimenta din ce în ce mai mult. Până atunci, amintește-ți că meditația nu înseamnă doar „izolare". Ea înseamnă inclusiv „interiorizare".

### *Cronometrarea perioadei de meditație*

Dacă tot suntem la subiectul timpului, trebuie să amintim de un articol ieftin, dar extrem de important, necesar pentru a putea medita: un aparat de măsurare a timpului.

Deschierea ochilor pe furiș pentru a vedea cât timp a trecut este contraproductivă. Ea te proiectează într-o zonă

gri, în care în loc să te focalizezi asupra sarcinii tale, tu deschizi în mod repetat ochii pentru a verifica timpul scurs și pentru a calcula mental cât timp a mai rămas. Această situație neconfortabilă poate fi remediată cu ușurință prin folosirea unui cronometru cu alarmă setat la opt minute.

Dacă dorești să obții beneficii maxime în urma aplicării Meditației de opt minute, trebuie să dispui de un cronometru de bucătărie. Dacă nu ai deja unul, aceste aparate se găsesc la raioanele magazinelor de electrocasnice. Este o investiție de mai puțin de zece dolari, care te va ajuta însă să profiți la maxim de perioada alocată meditației. Urmărește să îți cumperi un cronometru electronic, care să nu te deranjeze prin ticăitul lui.

O altă opțiune constă în a folosi CD-ul intitulat *Meditația de opt minute* pe care l-am creat pentru acest program. CD-ul conține o versiune ghidată a instrucțiunilor pentru meditație din această carte. Tot ce trebuie să faci este să cauți pe el meditația aferentă săptămânii în curs și să apeși butonul Play. Închide apoi ochii și lasă-te ghidat de-a lungul meditației. Sfârșitul celor opt minute este anunțat de un sunet plăcut de gong. Este simplu, dar eficient. CD-ul poate fi cumpărat de pe site-ul meu, **www.8minutes.org.**

Bun, acum verifică-ți ceasul sau cronometrul pe care l-ai setat ca să citești aceste pagini. Cât timp a trecut? Bine. Scade din acesta opt minute și îți poți face o idee referitoare la cât de repede va trece acest interval de timp.

## „DAR NU ESTE...?" OBSTACOLE INVENTATE DE MINTE ÎN CALEA MEDITAȚIEI

Am prezentat deja principalele două pretexte pe care le găsesc oamenii pentru a nu medita: fie nu au suficient timp,

fie li se pare prea greu. Vom analiza în continuare și alte concepții greșite despre meditație.

Dădaca mea, Pauline Spector, le numea „obstacole inventate de minte". Este posibil ca bunica ta să le fi numit „povești de adormit copiii". O bunică budistă le-ar numi: „pictarea unui tigru pe perete". Toate aceste expresii se referă la același lucru: inventarea unei probleme care nu există. Îți propun să analizăm unul din cele mai populare obstacole inventate de minte în calea meditației:

***1. Meditația este prea complicată.***

Meditația este cât se poate de simplă, în sensul că știi exact ce trebuie să faci. Din acest punct de vedere, ea nu este nici grea, nici ușoară.

Încearcă chiar acum următorul exercițiu:

- Închide ochii și relaxează-te.
- Urmărește-ți respirația.
- Observă ciclul inspirației și expirației.

Ți-ai putut focaliza în întregime atenția asupra respirației tale, fără să visezi la altceva, fără să te gândești la nimic și fără să te întrebi ce naiba faci? Probabil că nu. Este uimitor, nu-i așa, câte gânduri îți pot invada mintea în timpul unei singure respirații, de parcă aceasta ar fi o valiză care se poate dilata la infinit.

În pofida acestui dialog mental continuu, ți s-a părut dificil să îți urmărești respirația? Sunt sigur că nu. Asta înseamnă meditația: să fii atent la ceva, să realizezi că ți-ai pierdut concentrarea și să te întorci ușor la ce ai de făcut. Ea corespunde exact definiției pe care am dat-o mai devreme: meditația permite întotdeauna ceea ce există deja.

Un turist aflat în Manhattan l-a oprit odată pe celebrul violonist Yasha Heifetz și l-a întrebat cum poate ajunge la Carnegie Hall. Acesta i-a răspuns: „Prin practică." Exact așa stau lucrurile în cazul meditației: practic-o și vei deveni din ce în ce mai bun la ea.

*2. Meditația este o religie.*

Există o convingere greșită foarte populară, îndeosebi în Occident, care pune un semn de egalitate între meditație și budism. În realitate, între acestea există o diferență majoră: la fel ca și creștinismul sau iudaismul, budismul este o religie. Meditația este un proces de conștientizare care nu are nimic de-a face cu religia. Există o componentă meditativă nu doar în budism, ci și în celelalte mari religii ale lumii, inclusiv în creștinism și în iudaism.

Te asigur așadar că programul Meditației de opt minute este complet nereligios. Singurul său scop este de a te ajuta să îți creezi o practică a meditației pe care să o poți aplica de-a lungul întregii vieți. Nu am nicio altă intenție, ascunsă sau nu.

*3. Atunci când meditezi, te simți ca hipnotizat. Acest lucru te sperie.*

S-a dovedit științific că în timpul meditației, undele cerebrale sunt diferite de cele generate de somn sau de starea de hipnoză. Această stare de relaxare profundă este un fenomen natural și nu reprezintă un semnal de alarmă pentru nimeni. Chiar și în stările de meditație profundă, vei fi cel puțin la fel de lucid ca în starea de veghe obișnuită, de regulă chiar mai conștient. Acesta este exact opusul stării de hipnoză, de blocare sau de transă.

*4. Meditația este un pretext pentru a evada din realitate și pentru a scăpa de responsabilități.*

Unii oameni cred că meditația este doar o modalitate egocentrică și narcisistă de a evita responsabilitățile și viața reală. Nimic nu este mai departe de adevăr. Scopul meditației nu este de a evita viața, ci dimpotrivă, *de a te scufunda chiar mai profund în ea!* Iată cum funcționează acest lucru:

Atunci când mintea este calmă, focalizată și într-o stare de acceptare, tu experimentezi toate aspectele vieții într-o manieră mai plenară, pentru că nu mai judeci nimic în mod critic, ci accepți ceea ce se petrece în fiecare clipă. Această perspectivă nouă conduce adeseori la mai multă „energie vitală" și la dorința de a te angrena mai plenar în toate aspectele vieții.

Prin urmare, nu-ți face griji. Să devii un meditator nu înseamnă că te vei trezi vreodată că ți-ai abandonat practica juridică și te-ai izolat într-o mănăstire din Butan, ci doar că vei descoperi o mai mare savoare în practica ta juridică, îți vei iubi mai mult familia și vei căpăta un respect mai mare față de toate formele vieții.

*5. Nu poți medita decât într-o liniște desăvârșită.*

Meditația înseamnă să *integrezi lumea exterioară,* nu să o excluzi. Marea majoritate a oamenilor cred că nu poți medita corect decât într-o tăcere absolută, de preferință pe un vârf de munte, departe de orice zgomot și de agitația civilizației. Acest lucru nu este însă adevărat.

Îți mai amintești de definiția pe care am dat-o noi meditației? „Meditația permite întotdeauna ceea ce există." Ei bine, această lume zgomotoasă și agitată este „ceea ce există", indiferent dacă ne place sau nu. Ea include zgomotul supărător

al alarmelor de pe automobile, râsul (și țipetele) copiilor și muzica dată la maxim de vecini.

Atunci când meditățm, noi tratăm *întotdeauna la fel* intruziunile exterioare: le acceptăm fără a le critica și fără a încerca să le reducem prin purtarea de ochelari de protecție, dopuri pentru urechi sau agrafe pentru nas (reale sau „mentale"). „Permitem... permitem... permitem."

Acest concept de „acceptare" a fost exprimat într-o manieră minunată de Shantideva, un înțelept budist din trecut, care a spus: „Unde aș putea găsi suficientă piele pentru a acoperi întregul Pământ? Este suficient însă să port piele pe tălpile încălțărilor pentru a acoperi întregul Pământ."

Meditația te conduce la o relație complet nouă cu lumea exterioară, mult mai senină și mai satisfăcătoare, care acceptă totul și nu respinge nimic. Ori de câte ori meditezi, tu ai ocazia de a cultiva o nouă modalitate de a trăi, într-o stare mai plenară de bucurie și de pace, chiar în mijlocul acestei realități haotice, dar sublime, pe care o numim viața de zi cu zi.

*6. Dacă mă voi apuca de meditație, va trebui să renunț la lucruri de gen: citirea revistei Vogue, uitatul la fotbal, reluarea episoadelor din Seinfeld, burgeri și cafele de la Starbucks.*

Foarte mulți oameni cred că meditația înseamnă sacrificarea lucrurilor pe care le iubesc. Personal, numesc această convingere „conexiunea tofu-meditație". Ea vine la pachet cu burgerii vegetali, produsele din soia și ceaiul de mușețel (asta dacă nu îți plac în mod efectiv aceste produse).

Este posibil să fi citit cărți sau să fi auzit instructori de meditație care afirmă că printre cerințele meditației se numără: vegetarianismul, abstinența de la alcool, tutun și chiar sex. Dacă acest lucru ar fi adevărat, 98% dintre

Meditatorii pe care îi cunosc nu ar avea dreptul să practice meditația (inclusiv eu însumi)!

Ideea că trebuie să sacrifici tot ce îți place nu este numai greșită, ci contravine chiar esenței meditației. Programul Meditației de opt minute nu impune niciun fel de prohibiție, îndeosebi a așa-numitelor „vicii". Este vorba de orice activitate, de la savurarea unui latte într-o cafenea la vizionarea filmului *Survivor IX* sau la o partidă de sex sălbatic.

Adevărul este că dacă vei începe să meditezi, vei savura chiar mai mult aceste lucruri (și orice altceva). De ce? Pentru că experiența lor ți se va părea mai plenară. Ca să dovedesc acest lucru, îți propun următoarea *Mini-meditație dulce.*

- Găsește ceva dulce, nu mai mare de o îmbucătură, cum ar fi o stafidă sau o ciocolățică Hershey's.
- Ia acest desert în mână și examinează-l cu atenție, imaginându-ți potențialul lui dulce.
- Foarte, foarte lent, introdu desertul în gură și plasează-l pe limbă.
- Închide ochii. *Conștientizează plenar* gustul savuros al desertului în timp ce acesta începe să ți se dizolve în gură.

Ai remarcat cât de plenară a devenit experiența gustului atunci când ești implicat în totalitate în momentul prezent? Imaginează-ți că faci tot ceea ce faci în acest fel.

### *7. Nu poți învăța să meditezi fără prezența unui maestru.*

Învățarea oricărui lucru nou este întotdeauna mai ușoară atunci când ai un profesor bun. De aceea, dacă găsești un

maestru sau un instructor bun de meditație, nu ezita să te înscrii la cursul lui. Pe de altă parte, nu există foarte mulți instructori buni de meditație. Găsirea unuia poate fi dificilă, iar deplasarea la locul în care predă poate presupune o investiție majoră de timp și de bani, precum și o călătorie.

Unul din principalele motive pentru care am creat *Meditația de opt minute* este că nu necesită nicio altă investiție pentru a iniția, a construi și a susține o practică a meditației. Chiar dacă nu pot fi alături de tine în plan fizic, te asigur că mă vei găsi întotdeauna la următoarea frază citită.

Există o zicală care spune: „Atunci când ădeptul este pregătit, maestrul apare." Poate că există un maestru care te așteaptă după colț. De aceea, începe prin a deveni un adept al meditației. Creează-ți o practică zilnică a meditației de opt minute. Vezi apoi ce se întâmplă în continuare.

*8. Nu există decât o singură modalitate corectă de a medita.*

În realitate, nu există o astfel de modalitate, iar dacă cineva îți spune acest lucru, ferește-te de el, indiferent dacă este o persoană, un maestru sau o școală de meditație. Dacă cineva îți spune că: „Singura cale corectă este calea mea", întoarce-i spatele.

În următoarele opt săptămâni vei afla opt tehnici simple de meditație, iar vestea bună este că:

- Le poți practica pe toate ori de câte ori vei dori.
- Nu vei găsi nicio instrucțiune pe care să nu o înțelegi.
- Este imposibil să dai greș atunci când meditezi. Important este să faci ce poți, lucru pe care îl faci oricum tot timpul, indiferent dacă ești conștient sau nu de acest lucru.

Așadar, ține aproape și începe să meditezi. La urma urmelor, de câte ori ți se întâmplă să nu ai nimic de pierdut, ci numai de câștigat?

## INSTRUCȚIUNILE DE OPERARE PENTRU MEDITAȚIA DE OPT MINUTE

La ora actuală, tot ce există pe piață se vinde cu instrucțiuni de operare, de la covrigi la jeepuri. De regulă, nimeni nu citește aceste instrucțiuni și toți fac cum îi taie capul. Te rog să nu procedezi în acest fel cu Instrucțiunile de Operare pentru Meditația de opt minute. Acestea sunt esențiale pentru reușita demersului și sunt la fel de importante în prima zi cum vor fi în ultima (inclusiv mai departe, dacă vei continua).

Citește chiar acum instrucțiunile de operare. Pune un semn pentru a te putea întoarce la această secțiune ori de câte ori vei dori. În timp, aceste instrucțiuni se vor integra în mod firesc în practica meditației tale și nu vei mai uita de ele.

*Stai jos și adoptă o poziție fermă.*

Ori de câte ori te așezi pentru a medita, tu îți soliciți practic dreptul înnăscut de a fi fericit, senin și conștient de propria valoare.

De aceea, atunci când te așezi pentru a medita, *rămâi cu adevărat așezat! Nu te foi și nu te mișca tot timpul!* Nu te ridica, indiferent ce se întâmplă în jurul tău, cu excepția unui cutremur de 7,2 grade, a unui tsunami sau a unei urgențe reale. Și nu, nevoia de a urina nu intră în această categorie.

Reține: atunci când practici Meditația de opt minute nu trebuie să ajungi nicăieri și nu ai nimic de făcut. Tot ce

trebuie să faci este să stai jos. Timp de opt minute. Nici mai mult, nici mai puțin.

*Fii blând cu tine însuți.*

Nu doar în timpul celor opt săptămâni ale programului, ci în fiecare clipă din viața ta, acum și de-a pururi.

Frustrarea apare adeseori în primele etape ale practicii meditației. Este posibil să te înfurii pe meditație, convins că nu îți oferă ce ți-a promis.

Dacă simți o stare de confuzie, frustrare, îndoială, stânjeneală sau o altă stare de spirit negativă în timpul meditației, nu te enerva și nu încerca să o reprimi. Limitează-te să o conștientizezi. Întreabă-te: *„În acest moment, sunt eu blând cu mine însumi?"* Dacă nu ești, schimbă-ți atitudinea.

În Săptămâna a Șaptea a Meditației de opt minute vei învăța o tehnică numită Meditația Bunătății și Iubirii. Aceasta te va ajuta să îți accesezi izvorul înnăscut, natural și veșnic prezent al bunătății tale interioare, nu doar de dragul tău, ci și al altora.

Până atunci, nu îți pot spune decât un singur lucru: faptul că te-ai apucat de meditație dovedește dincolo de orice tăgadă că ai luat o decizie majoră de a te trata pe tine însuți cu bunătatea și cu compasiunea pe care le meriți din plin.

*Meditează în fiecare zi timp de opt minute.*
*Nici mai mult, nici mai puțin.*

Așa cum ți-au spus probabil părinții când erai la liceu: „Mai întâi absolvă liceul, și apoi vei putea lua propriile tale decizii."

Peste opt săptămâni, după ce vei „absolvi" programul Meditației de opt minute, vei înțelege mult mai bine decât în prezent ce înseamnă meditația. În acel moment vei fi

pregătit să îți modifici practica, mărind inclusiv intervalul în care meditezi. Până atunci, invitația mea este să respecți programul și să meditezi în fiecare zi timp de opt minute. Nici mai mult, nici mai puțin.

Respectarea programului presupune de asemenea să meditezi o singură dată pe zi, în fiecare zi. Nu sări zilele de luni și de marți gândindu-te că vei „recupera" meditând 24 de minute în ziua de miercuri. Metoda poate funcționa atunci când înveți pentru un examen, dar nu și în cazul meditației. Consistența este piatra de temelie a unei practici meditative de succes.

Bun, acum știi exact câte minute trebuie să aloci zilnic meditației în următoarele opt săptămâni: opt. Vei avea destul timp pentru introducerea unor schimbări: după absolvire.

*„Lasă-ne pe noi să conducem."*

Întotdeauna mi-a plăcut acest slogan clasic al companiei de transport cu autobuzul Greyhound. Mi se pare o modalitate perfectă de a spune: „Relaxează-te." Motivul pentru care am conceput Meditația de opt minute este exact acesta.

Atunci când meditezi, invitația mea este să îți petreci cele opt minute făcând exact acest lucru, nu punându-ți întrebări, ezitând și cultivând îndoieli. Fiecare element pe care îl vei găsi în cartea *Meditația de opt minute,* de la secțiunile de „Întrebări și răspunsuri" la discuțiile deschise și la tehnicile de meditație, inclusiv aceste instrucțiuni de operare, au fost special concepute pentru a te ajuta să obții rezultate maxime.

Motivul pentru care ai cumpărat această carte a fost dorința ta de a învăța să meditezi. Acesta este inclusiv obiectivul meu în ceea ce te privește. Te asigur încă o dată că te voi însoți pas cu pas până la îndeplinirea acestui obiectiv.

Nu în calitate de *guru*, ci de antrenor care te susține – și de șofer de autobuz.

Așadar, în timpul următoarelor opt săptămâni, relaxează-te și simte-te confortabil, pornind de la premisa că toate nevoile tale au fost anticipate și rezolvate. Ai încredere în mine atunci când îți spun că această călătorie îți va face plăcere.

### *Nicio meditație nu este nereușită.*

Definiția unei meditații bune este o meditație „încheiată". Definiția unei meditații „nereușite" este o meditație „nerealizată". De aceea, dacă dorești să fii sigur că faci bine ce faci atunci când meditezi, singurul lucru pe care trebuie să îl faci este să meditezi.

Atunci când meditezi, *este imposibil să dai greș!* Nu există o modalitate greșită de a medita. Simplul fapt de a sta jos și de a medita înseamnă automat că meditezi „corect".

Este foarte simplu.

### *Permite... Permite... Permite...*

Așa cum regula de bază a oricărei afaceri mobiliare este „locația, locația, locația", regula de bază a meditației este „permite... permite... permite..."

Atunci când meditezi, tu permiți lucrurilor să se întâmple, fără a exclude nimic. Acest lucru îți permite să ai o imagine de ansamblu neobstrucționată a arenei circulare cu 93 de rânduri de scaune care este mintea ta conștientă.

Ca să înțelegi cât de agitată poate fi această minte, doresc să precizez că într-o ședință recentă de meditație de opt minute mi-am amintit de o cină savuroasă în care am mâncat homar în anul 1984, am evocat tema muzicală a filmului *Apartamentul* și mi-am adus aminte de prima mea bicicletă

(marca Rudge). Ce conexiune poate exista între aceste gânduri? Dacă tu poți găsi vreuna, nu ezita să mă informezi.

Atunci când te așezi în poziția de meditație, dialogul mental devine mai zgomotos ca oricând. Unele gânduri sunt plăcute, amuzante și beatifice. Altele pot fi oribile, deprimante și înspăimântătoare. În mod normal, tu simți nevoia să le păstrezi pe cele plăcute și să le alungi pe cele neplăcute.

Nu o face.

*Atunci când meditezi, limitează-te să meditezi.* Permite tuturor gândurilor, imaginilor și senzațiilor corporale să își facă de cap și transcende-le pe toate.

Îți reamintesc în această direcție că nu meditația generează aceste gânduri. Adevărul este că Mintea Hoinară este întotdeauna prezentă. Singura diferență este că *pentru prima dată în viața ta,* acum o observi și o tratezi într-o manieră nouă, superioară.

### *Prinde și dă drumul*

„Prinde și dă drumul" merge mână în mână cu „permite... permite... permite..."

În lumea pescuitului de somn, expresia „prinde și dă drumul" înseamnă că atunci când prinzi un pește, îl scoți din cârlig și îi dai drumul înapoi în apă. Exact asta trebuie să faci cu fiecare gând, imagine și senzație corporală pe care le „prinzi în cârlig" în timpul meditației.

Fluxul conștiinței tale mustește de gânduri, evenimente și emoții, pe care le-ai acumulat de-a lungul întregii vieți. Nu este de mirare că în timpul unei meditații, tu prinzi în cârlig gânduri, imagini și senzații corporale pe care te simți ispitit să le analizezi, căzând în capcana lor.

Să spunem de pildă că în timp ce meditezi, în minte îți apare pe nepusă masă imaginea maniacului cu un jeep

uriaș care te-a depășit aseară pe autostradă. Subit, începi să îți imaginezi ce plăcut ar fi să te răzbuni pe șofer, inventând pedepse care l-ar face pe Marchizul de Sade să roșească! Corpul tău devine din ce în ce mai febril și mintea ta se umple de furie și de dorința de a face dreptate!

Ce se întâmplă de fapt?

În terminologia pescuitului, tu ai „prins în cârlig" un gând, care a dat apoi naștere unei cascade de alte gânduri, imagini și senzații corporale. Într-o singură fracțiune de secundă, mintea ta a creat o întreagă dramă care îți afectează fiecare fibră a ființei.

Să reluăm acum acest scenariu, aplicând însă tehnica „prinde și dă drumul". În minte îți apare același gând de iritare la adresa șoferului de jeep care te-a depășit, care are tendința să atragă celelalte gânduri și imagini, dar acum înțelegi ce se întâmplă, așa că îți spui: *„O, am prins în cârlig un gând. Îi voi da drumul să plece."* Faci acest lucru și nu te mai cramponezi de gândul respectiv, luându-l cu tine acasă, tăindu-l în fileuri, prăjindu-l și mâncându-l.

Nu ți se pare infinit mai ușor și mai plăcut? Acest act simplu al eliminării gândurilor este biletul tău către libertate: *libertatea de a nu te cantona.* Continuă să faci acest lucru și vei intra astfel în stări din ce în ce mai profunde de conștiință, claritate și pace, nu doar în meditație, ci și în timpul vieții de zi cu zi.

Pescarii spun adeseori povești despre „monștrii care le-au scăpat". În ceea ce privește meditația, noi nu regretăm acest lucru, ci îl aplaudăm.

### *Nu o lua razna cu misticismul*

Cuvântul *iluminare* a fost repetat la infinit, în conexiune cu aproape orice, de la budism la băuturile răcoritoare.

*Meditaţia de opt minute* nu este interesată de ideile şi de discuţiile referitoare la iluminare, preferând străvechea zicală: „Cine spune acest lucru nu ştie. Cei care ştiu nu spun."

Meditaţia nu reprezintă o vânătoare de stări speciale de conştiinţă supranumite „iluminare", „realizare de sine" sau „nirvana". Atunci când meditezi, meditează, nu cultiva idei preconcepute sau o agendă specială referitoare la ceea ce urmează să se întâmple.

Fii deschis în faţa oricărui rezultat şi vezi ce se întâmplă. Nu te grăbi să pui etichete.

### *„Distrează-te!"*

Tu nu deteşti această expresie? Oricum ar fi, acest lucru nu i-a împiedicat pe toţi profesorii din istoria lumii să o folosească, indiferent dacă au predat dans, cătărare pe munţi sau chirurgie pe cord deschis.

Expresia are şi un grăunte de adevăr: de regulă, noi încercăm din răsputeri să dobândim o capacitate nouă, uitând să ne mai bucurăm de procesul de învăţare în sine. Iar eu doresc să te conving să te bucuri de meditaţie.

Meditaţia este un proces prin care *permitem cu blândeţe* tuturor stărilor care apar să apară, iar apoi să treacă de la sine. Totul este binevenit. Nimic nu trebuie exclus. Aşa cum spuneam mai devreme, nu există o modalitate greşită de a medita.

Prin urmare, inspiră adânc şi relaxează-te. Nu trebuie să faci altceva decât să fii, şi nu ai cum să dai greş în această privinţă, căci asta ai făcut toată viaţa ta.

Aşadar, distrează-te atunci când meditezi!

### *Respiraţia este punctul de plecare şi de întoarcere*

Ritmul natural al respiraţiei tale este locul ideal în care trebuie să te întorci atunci când te trezeşti că ai uitat de

tehnica pe care o aplici. Din fericire, este un proces foarte simplu:

- Realizează că mintea ți-a fost distrasă.
- Localizează zona corporală în care respirația ta este dominantă.
- Focalizează-ți atenția asupra acestei zone.
- Inspiră adânc, apoi detașează-te complet.
- Permite... permite... permite.

Respirația privită ca punct de plecare și de întoarcere este un instrument ideal, pe care îl poți folosi oricând în timpul programului Meditației de opt minute, dar și în restul de 712 minute ale zilei. Încearcă-l cu prima ocazie în care ești prins în trafic sau în care ești pe punctul de a face o prezentare importantă de marketing.

De altfel, conștientizarea respirației este o tehnică atât de importantă și de minunată încât am ales-o pentru Prima Săptămână a programului de opt săptămâni.

## PREGĂTIREA PENTRU MEDITAȚIE

Pregătirea pentru Meditația de opt minute este rapidă, simplă și ușoară. Iată ce trebuie să faci pentru a-ți crea un mediu confortabil în vederea meditației:

- Poartă haine largi și confortabile, care să nu îți restricționeze respirația și să nu te facă să simți că îți este prea cald sau prea frig. Nu ai nevoie de robe sau de alte veșminte speciale pentru meditație.
- Găsește o cameră liniștită, de preferință cu o încuietoare, pentru a nu fi deranjat. Ajustează

temperatura camerei, astfel încât în ea să domnească o răcoare plăcută.

- Redu pe cât posibil factorii exteriori care te-ar putea distrage. Nu îți propune să elimini complet zgomotele exterioare. Va fi imposibil. Reține: meditația imediat după trezire sau înainte de culcare corespunde de regulă unui zgomot exterior minimal.
- Redu factorii interiori care te-ar putea distrage. Închide-ți telefonul, radioul și televizorul. Dacă ai familie și copii, pune un semn pe clanță: „Mama meditează. Mă întorc în opt minute."
- Stai pe un scaun confortabil, cu spătarul drept. Nu ai nevoie de perne speciale. Secțiunea de „Întrebări și răspunsuri" care urmează conține o serie de instrucțiuni simple referitoare la postură.
- Setează-ți alarma cronometrului sau ceasului pentru opt minute. Așa cum spuneam mai devreme, cel mai bine este să folosești un cronometru de bucătărie.
- Recitește instrucțiunile referitoare la meditația din săptămâna în curs.
- Pornește cronometrul și închide ochii.
- Meditează timp de opt minute, până când auzi alarma cronometrului.

## ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI: PREGĂTIREA ȘI ÎNCEPEREA

Fiecare săptămână din programul Meditației de opt minute conține o secțiune referitoare la întrebări și răspunsuri. Scopul lor nu este de a te testa sau de a verifica cât de departe ai ajuns, ci mai degrabă de a te ajuta să depășești

dificultăţile naturale, inerente oricărei meditaţii, indiferent dacă cel care o practică este un începător sau un maestru.

Dacă simţi nevoia să consulţi de mai multe ori secţiunea referitoare la întrebări şi răspunsuri, fă-o fără a te simţi stânjenit. Asta nu înseamnă că eşti „handicapat" sau nepregătit pentru meditaţie. Dimpotrivă, înseamnă că eşti mai inteligent decât media. Să vedem aşadar care sunt întrebările şi răspunsurile din această secţiune.

*Î: Nici vorbă! Nu îmi pot găsi opt minute pentru a medita – niciodată şi în niciun context!*

Aş vrea să îţi răspund la rândul meu prin mai multe întrebări:

- Eşti dispus să pierzi opt minute pe zi pentru a-ţi schimba viaţa în bine?
- Eşti dispus să petreci opt minute pe zi într-o stare de calm şi de pace?
- Eşti dispus să descoperi o modalitate de a fi mai fericit fără a avea nevoie de ceva sau de cineva?

Dacă ai răspuns afirmativ la oricare din aceste întrebări, înseamnă că îţi poţi găsi cu siguranţă opt minute pentru a medita.

Fii sincer: nu vorbim de cine ştie ce interval de timp. Este vorba doar să te trezeşti sau să te culci cu opt minute mai devreme sau mai târziu, ori să ratezi o mică parte din emisiunea *Good Morning America* sau *The Tonight Show*. În schimbul acestei mici pierderi vei primi ceva care îţi va schimba întreaga viaţă.

Crezi că merită? Ştii bine că da. Poţi face acest lucru? Cu siguranţă!

***Î: Care este cel mai bun moment al zilei pentru meditație?***

La trezire sau înainte de culcare.

Așa cum am mai spus, cel mai bine este să meditezi în condiții de distragere minimă. Majoritatea meditatorilor consideră că momentul ideal este dimineața devreme, când copiii dorm, televizorul nu este pornit, iar telefonul nu sună. Un alt moment ideal pentru meditație este seara, înainte de culcare, când ziua s-a încheiat, copiii sunt în pat, iar zgomotele zilei au dispărut (asta dacă nu trăiești în Brooklyn).

Dacă, din motive personale, preferi un alt moment al zilei, nicio problemă, dar reține, *principalul indiciu al unei practici meditative consistente este constanța.* Indiferent ce moment ți-ai ales, *continuă să meditezi zilnic la momentul respectiv.*

Fii loial meditației tale. Prezintă-te la întâlnirea cu ea, și nu te va dezamăgi.

***Î: Pot medita la birou? Acasă la un prieten? Acolo unde mă nimeresc?***

Această atitudine nu este indicată.

A spune că: „Voi medita când voi avea ocazia" sau „când o să am chef" este ca și cum ți-ai tăia craca de sub picioare. Scopul nostru este să ne facem din meditație o obișnuință zilnică, similară spălatului pe dinți. Toată lumea se spală pe dinți în același loc și la aceeași oră: dimineața în baie.

Dacă meditezi luni dimineața într-un taxi, în drum spre aeroport, marți în timpul pauzei de prânz și miercuri acasă, tu nu îți dai o *întâlnire fermă* cu meditația. Este ca și cum te-ai spăla pe dinți într-un taxi.

*Î: Ce ne poți spune despre posturile de meditație? Nu trebuie să stăm cu picioarele încrucișate sau pe o pernă ciudată?*

Problema nu este legată atât de postura în care stai, cât de *maniera în care stai în postura respectivă.*

Cu toții am văzut imagini ale unor călugări îmbrăcați în robe din mănăstirile zen, care stau în tăcere pe perne rotunde (numite *zafu),* cu picioarele încrucișate în postura lotusului (postura tradițională specifică acestei tradiții). Deși aceste imagini par foarte senine, adevărul este că statul în această postură, îndeosebi pe perioade prelungite de timp, poate fi deosebit de inconfortabil, ba chiar dureros. Dacă nu mă crezi, întreabă orice călugăr zen!

*Meditația de opt minute* nu recomandă disconfortul fizic de orice fel sau durerea. Prin urmare, atunci când meditezi, fă-o pe un scaun cu spătarul drept. Chiar dacă nu arată la fel de *cool,* postura este ideală pentru ce ai de făcut.

De ce este atât de importantă postura? O postură corectă creează un cadru favorabil pentru meditație, ajutându-te să fii în același timp lucid și relaxat.

Cum este posibil să fii și una și alta? Simplu. Tot ce trebuie să faci este să urmezi aceste instrucțiuni:

1. Așează un scaun cu spătarul drept într-un loc liniștit, bine aerisit și în care să nu poți fi deranjat.

2. Așează-te pe scaun. Apleacă-te ușor înainte, astfel încât să stai la o distanță de 5-10 cm de spătar. (Notă: dacă nu poți rezista opt minute fără a te sprijini de spătar, poți face acest lucru.)

3. Lipește-ți tălpile de sol și simte conexiunea cu acesta. Dacă scaunul este prea înalt și nu ajungi cu tălpile la sol, pune-ți o pernă sau o pătură sub ele.

4. Așează-ți palmele în poală. Suprapune-le sau lasă-le să se relaxeze pe coapse.

5. Capul trebuie să stea drept. Privește înainte. Coloana trebuie să fie dreaptă, dar nu încordată. Imaginează-ți o coardă atașată de tavan care te trage în sus de creștetul capului.

6. Relaxează-ți maxilarul. Dacă îl simți încordat înainte, adu-l înapoi prin retragerea bărbiei.

7. Inspiră adânc, fără să te grăbești. Lasă aerul să iasă din plămâni lent, în mod natural. Închide încet ochii.

8. Începe să meditezi.

Instructoarea de meditație Sharon Salzberg povestește cum a căutat împreună cu colegul ei Joseph Goldstein o locație pentru ceea ce avea să devină Societatea Meditației Interioare.

Cei doi instructori se aflau în micuțul orășel Barre din Massachusetts, vizitând o fostă mănăstire scoasă la vânzare. Locul avea potențial, dar necesita foarte multă muncă. Pe când Joseph și Sharon s-au îndreptat către oraș pentru a sta de vorbă în timpul prânzului, ei au trecut pe lângă o mașină de poliție. Sharon s-a uitat la portiera mașinii, pe care era pictat sigiliul oficial al orașului Barre și motto-ul acestuia: „Liniștit și lucid." Acela a fost momentul în care Sharon și-a dat seama că a găsit locul ideal pentru centrul de meditație pe care dorea să îl înființeze.

Cu prima ocazie în care te așezi în postura de meditație (și în toate cele care vor urma), amintește-ți de motto-ul orașului Barre: „Liniștit și lucid." Aceasta este postura ideală și cea mai bună instrucțiune pentru meditație pe care o cunosc.

*Întâi: Trebuie să meditez pe stomacul gol?*

Nu, dar lasă pizza cu salam pentru mai târziu.

Nu există reguli stricte legate de durata perioadei de după masă înainte de a medita. Ascultă-ți bunul simț. Știm cu toții că o masă prea copioasă ne face să ne simțim adormiți. Ce sens are în aceste condiții să facem o meditație? Este de preferat să tragem un pui de somn sau să facem o plimbare în pas alert, lăsând astfel timp organismului să digere. Apoi, când ne simțim mai treji, putem să ne facem meditația.

*Î: Această tehnică nu dă rezultate. Pot sări la următoarea?*

Nu mi se pare o idee bună.

Îți mai amintești de instrucțiunea de operare „Lasă-ne pe noi să conducem"? Îți recomand să o respecți. Aplică tehnica recomandată de-a lungul întregii săptămâni înainte de a trece la următoarea, chiar dacă aceasta nu este pe gustul tău. Fiecare săptămână îți prezintă o tehnică special concepută pentru a face tranziția către următoarea, conducându-te astfel treptat pe nivele din ce în ce mai profunde ale meditației.

*Meditația de opt minute* a fost creată ca un amestec de tehnici de meditație, similar unei cutii cu fondante mixte. Nu poți gusta următoarea fondată decât săptămâna viitoare. După opt săptămâni îți vei putea alege tehnica preferată, insistând oricât de mult dorești asupra ei. Vei înțelege ce vreau să spun când vei ajunge la Partea a III-a a cărții.

În ceea ce privește faptul că o tehnică de meditație „nu dă rezultate", nu-ți face probleme. Chiar dacă ți se pare că nu dă rezultate, în realitate dă. Nu ai niciun motiv să îți lași Mintea Hoinară să se complacă în speculații, critici și îndoieli.

Așadar, te rog ca în următoarele opt săptămâni să respecți cu strictețe programul recomandat, exact așa cum este prezentat el. *Asta înseamnă inclusiv să nu schimbi între ele* tehnicile.

***Î: Cum îmi pot da seama dacă fac progrese?***

Această preocupare este perfect legitimă. La urma urmei, trăim într-o societate orientată către rezultate, iar atunci când investim timp și efort în ceva, dorim să știm dacă progresăm. În cazul meditației, progresul este măsurat la fel ca în cazul unui program de antrenament cu greutăți.

Dacă scopul pe care ți-l propui este să îți dezvolți tricepșii, te poți aștepta ca după prima ședință de antrenament să te uiți în oglindă și să vezi un braț à la Popeye? Sigur că nu, căci ești conștient că dezvoltarea mușchilor este un proces gradual, care necesită răbdare și realism în anticiparea rezultatelor.

De aceea, îți continui antrenamentul zilnic. În primele săptămâni nu pare să obții vreun rezultat, dar într-o bună zi te trezești că ți-ai terminat antrenamentul și când te privești în oglindă – uau! – nu-ți vine să crezi ce brațe ai! Aha – deci ai făcut totuși un progres!

Progresul în cazul meditației necesită același tip de răbdare, angajament și efort zilnic. În locul mușchilor fizici, ședințele de meditație conduc la construirea „mușchilor conștiinciozității", cum îi numesc eu. La fel ca în cazul dezvoltării unui mușchi fizic, este posibil să nu observi imediat progresele, dar *într-o bună zi*, te vei așeza în meditație și vei constata că ceva s-a schimbat. Ai o putere de concentrare mai stabilă și mai fermă, iar gândurile trec pe lângă tine fără să se lipească de tine, ca și cum ai fi făcut din Teflon. Este o stare greu de descris în cuvinte, dar nu poți avea nicio îndoială că *ai progresat!*

Mulți meditatori observă de asemenea apariția mușchilor lucidității inclusiv în viața de zi cu zi. Spre exemplu, să spunem că te afli într-un supermarket și stai la o coadă interminabilă, care îți ridică de obicei tensiunea, dar astăzi, fără niciun motiv, te simți liniștit și împăcat, relaxându-te și supraveghindu-ți respirația.

Alternativ, poate că aștepți în fața teatrului, dar persoana cu care ți-ai dat întâlnire întârzie. În loc să intri în trepidație, cum faci de obicei în astfel de cazuri, te trezești că aștepți relaxat, lăsându-ți gândurile de iritare să apară și să dispară, la fel ca norii de pe cer. Când persoana apare, te simți chiar mai bine decât dacă ar fi venit la timp!

Îți reamintesc că progresul în arta meditației este în egală măsură subtil și gradual. Cel mai bun sfat pe care ți-l pot da este să nu te gândești la el. Te asigur că atunci când își va face simțită prezența, tu vei fi primul care va fi conștient de el, iar surpriza va fi una dintre cele mai plăcute!

Cam asta este! Am terminat cu explicațiile preliminare. Nu mai rămâne decât un singur lucru pe care trebuie să îl faci înainte de a-ți începe programul Meditației de opt minute: să depui jurământul.

**JURĂMÂNTUL OFICIAL AL MEDITAȚIEI DE OPT MINUTE**

Data: .....

Prin prezenta, mă angajez să meditez timp de opt minute în fiecare zi, pe durata următoarelor opt săptămâni, chiar dacă mă voi afla într-o călătorie, în vacanță, dacă voi avea un milion de obligații familiale sau orice alt pretext „bun" pentru a nu o face.

[Clauză de siguranță: Dacă, dintr-un motiv sau altul, voi avea o zi atât de agitată încât nu voi găsi cu niciun chip timpul necesar pentru a medita, ratând astfel o zi, îmi voi continua programul de meditație începând de a doua zi. Notă: această clauză de siguranță este valabilă numai pentru două rateuri!]

Semnătura .....

Felicitări! Tocmai te-ai înscris în program și ești pregătit să începi. Întoarce pagina. A sosit timpul pentru Săptămâna Întâi a programului Meditației de opt minute. A sosit timpul să îți liniștești mintea și să îți schimbi viața.

## Partea a II-a

* * *

# Programul Meditației de opt săptămâni

## AȘEAZĂ-TE ȘI ÎNCEPE SĂ MEDITEZI!

A sosit timpul să trecem la motivul pentru care te afli aici, să punem deoparte harta şi să descoperim împreună teritoriul real al meditaţiei.

Tocmai ai încheiat cu succes lectura Părţii Întâi. Ai citit Instrucţiunile de Operare ale Meditaţiei. Ştii cum să stai corect pe scaun şi cum să îţi creezi un mediu propice pentru meditaţie. Hei – ştii deja o grămadă de lucruri!

Partea a II-a a cărţii de faţă este nucleul *Meditaţiei de opt minute*. Ea conţine programul pe care trebuie să îl urmezi în următoarele opt săptămâni. Scopul ei este să simplifice meditaţia, făcând-o să pară plăcută, comodă şi uşor de integrat în viaţa de zi cu zi.

Partea a II-a este împărţită în opt segmente, câte unul pentru fiecare săptămână a programului. Fiecare segment este împărţit la rândul lui în cinci secţiuni:

- **Unde te afli.** Acesta este testul de verificare. El conţine o discuţie scurtă despre ceea ce este posibil să ţi se întâmple în această etapă a programului Meditaţiei de opt minute.
- **Ce trebuie să faci.** Această secţiune îţi prezintă tehnica de meditaţie pentru săptămâna în curs.
- **Instrucţiunile de meditaţie din această săptămână.** Este vorba de o serie de indicaţii simple, clare, pas cu pas, pentru meditaţia din această săptămână.
- **Cum merge?** În această secţiune vom discuta despre ceea ce este posibil să experimentezi în timpul aplicării tehnicii de meditaţie din această săptămână.
- **Întrebări şi răspunsuri.** În această secţiune vom răspunde la întrebările pe care le pun frecvent meditatorii în legătură cu tehnica de meditaţie recomandată pentru această săptămână.

După cum poţi vedea, nu îţi voi spune nicio clipă „Adio şi n-am cuvinte", abandonându-te apoi definitiv. Aşa cum ţi-am promis, îmi propun să te însoţesc la fiecare pas al drumului. Cine ştie? S-ar putea chiar să te plictiseşti de mine! Acest lucru nu mă deranjează deloc, atât timp cât nu te plictiseşti de meditaţie!

Aşadar, să începem cu Săptămâna Întâi.

SĂPTĂMÂNA ÎNTÂI

# O SINGURĂ RESPIRAȚIE 

## UNDE TE AFLI

Bun venit la startul programului *Meditației de opt minute.*

Ori de câte ori începi un proiect nou, este firesc să îți apară în minte întrebări noi, îndoieli și speranțe. În cazul meditației, este posibil să speri că vei deveni subit „iluminat", indiferent ce semnificație dai acestui cuvânt. Pe de altă parte, poate că ai stabilit deja că meditația nu este altceva decât o tentativă inutilă, la fel ca dieta pe care ai încercat-o luna trecută.

Astfel de îndoieli și speranțe sunt normale și de așteptat. Cea mai bună modalitate de a gestiona așteptările (atât cele

pozitive cât și cele negative) este abandonarea lor. Ia chiar acum decizia de a aștepta și de a vedea ce se întâmplă.

Astăzi este Ziua Întâi. Peste exact o săptămână, vei fi meditat de șapte ori, ceea ce înseamnă un total de aproape o oră. De aceea, pune-ți întrebarea: *„Îmi pot dedica o oră din viața mea pentru a mi-o schimba?"*

Sigur că poți.

**CE TREBUIE SĂ FACI: OBSERVĂ-ȚI RESPIRAȚIA.**

Programul Meditației de opt minute începe cu o tehnică simplă, dar foarte eficientă: urmărirea respirației.

Am stat odată cu un maestru zen la mănăstirea acestuia din California. Singura sa instrucțiune a fost: „Observă-ți pur și simplu respirația."

Când am auzit această instrucțiune, m-am gândit că meditația trebuie să fie ceva extrem de simplu, chiar banal. De aceea, i-am spus maestrului că îmi doream ceva mai dificil, mai *macho*. Maestrul mi-a zâmbit, m-a bătut pe umăr și mi-a spus că îmi observ respirația de trei ori. Am închis ochii și am început.

Până la sfârșitul primei respirații, îmi planificasem deja meniul pentru un dineu pe care intenționam să îl dau peste patru luni. Până la sfârșitul celei de-a doua, m-am gândit cum aș putea face ca Honda mea să treacă de testul de smog cerut de statul California. Până la sfârșitul celei de-a treia – mă rog, cred că ai înțeles imaginea de ansamblu.

Urmărirea respirației poate părea extrem de simplă, un fel de joacă de copii, dar grație minții noastre veșnic hoinare, noi ne trezim în orice altă parte numai în momentul prezent nu. Prietenul meu Josh Baran numește acest lucru „viața trăită la distanță în timp și spațiu".

Din fericire, un avertisment este un atu. Atunci când meditezi (nu spun „dacă", întrucât nu există niciun „dacă" în această privință) și te trezești că te gândești la o prăjitură negresă sau că te întrebi dacă să mănânci la un restaurant chinezesc sau italian deseară, amintește-ți că te-ai îndepărtat de la scopul tău. Nu-ți pune eticheta de meditator „slab", ci revino cu blândețe la urmărirea respirației.

Asta înseamnă meditația asupra respirației: să îți urmărești respirația, să uiți de ea, să îți aduci aminte și să te întorci la ea. La infinit. Așa cum am mai spus, meditația este o practică.

Nu-ți face griji. Îți voi oferi mai multe detalii decât am primit eu însumi atunci de la acel maestru zen.

Să începem.

INSTRUCȚIUNILE DE MEDITAȚIE DIN ACEASTĂ SĂPTĂMÂNĂ:

## O SINGURĂ RESPIRAȚIE

PREGĂTIRE.

- Setează-ți cronometrul la opt minute.
- Așează-te pe scaun în postura de meditație, astfel încât să te simți confortabil, dar lucid.
- Închide ușor ochii.
- Inspiră adânc și prelungit, uitând de griji, speranțe și vise. Reține-ți respirația pentru o clipă, apoi expiră lent și prelungit.
- Repetă procesul. Respiră adânc. Elimină orice tensiune rămasă.
- Dă drumul la cronometru.

**INSTRUCȚIUNI:**

- Observă dacă îți controlezi respirația. Dacă da, renunță la control. Relaxează-te.
- Observă în ce zonă corporală ești cel mai conștient de senzația de respirație. Ar putea fi vorba de piept, de diafragmă sau de nări. Nu există o zonă „corectă".
- Focalizează-ți atenția asupra acestei zone, pe care noi o numim „punct de ancorare".
- Dacă ți-ai focalizat atenția în punctul de ancorare, observă ritmul natural al respirației. Nu te gândi la ea ca la respirația „ta", ci ca la „o respirație".
- Permite... permite... permite. Nu ai niciun motiv să te implici și nu trebuie să rezolvi nimic.
- Îți trec gânduri prin minte? Nu-ți face probleme. Observă-le, apoi revino cu blândețe în punctul de ancorare, la respirația ta.
- Încearcă să îți urmărești un singur ciclu inspirație-expirație. Dacă ai reușit, treci la următorul. Dacă nu ai reușit, nicio problemă. Ia-o de la început.
- Te simți frustrat? Iritat? Observă aceste senzații și întoarce-te la punctul de ancorare.
- Continuă în acest fel. Observă-ți ciclul natural al respirației din punctul de ancorare.
- Îți poți urmări o singură respirație?
- Repetă acest proces până când sună alarma cronometrului.
- Repetă tehnica timp de opt minute pe zi de-a lungul întregii săptămâni.

## CUM MERGE?

Aproape toți meditatorii se simt ciudat atunci când încep să mediteze. Sincer, aș fi surprins dacă mi-ai spune că tu nu te simți astfel. Această stare te-ar putea face să crezi că nu ești născut pentru a fi un meditator. Nu este însă cazul.

Gândește-te puțin: cele opt minute pe care tocmai le-ai petrecut în meditație ar putea fi prima dată din viața ta când ai fost complet liniștit, lucid și senin – în același timp! Chiar dacă nu ai reușit să rămâi în această stare decât timp de două secunde, această manieră de a experimenta lumea este foarte nouă pentru tine. Nu este de mirare că te simți puțin ciudat.

A învăța să meditezi este ca și cum ai învăța orice altceva. La început te simți scos din ritmul tău fizic și psihic. Este posibil să te simți stupid, necoordonat sau chiar furios, ca un om neîndemânatic. Continui însă să faci ceea ce faci, căci îți dorești acest lucru.

Chiar dacă acum te simți ciudat, nu lăsa acest lucru să te afecteze. Continuă să practici Meditația de opt minute. Te asigur că va veni un moment în care te vei așeza ca de obicei în meditație și vei trăi o revelație.

Atunci când se va întâmpla acest lucru, meditația nu ți se va mai părea ciudată și vei fi fericit că te-ai apucat de ea.

## ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI: LA ÎNCEPUT

*Î: Nu m-am putut opri nicio clipă din gânduri!*

Mi se pare normal. Nu-ți face griji, căci nu ai greșit cu nimic.

Există o convingere greșită că atunci când meditezi corect, gândurile încetează complet. Nimic mai departe de

adevăr. Meditația nu înseamnă *suprimarea* gândurilor, ci *transcenderea* lor.

Acceptă această realitate: sarcina minții tale este de a gândi: 24 de ore pe zi și șapte zile pe săptămână. În mod evident, ea nu se va opri numai pentru că te-ai așezat pe un scaun timp de opt minute și ai strigat la ea: „Hei, taci din gură!" Vestea bună este următoarea: de îndată ce încerci să îți liniștești gândurile, tu începi practic să le transcenzi. *Acest lucru te poate conduce în sine la starea de pace pe care credeai că nu o poți obține decât prin încetarea gândirii!*

Nu ar strica să recitești acum Instrucțiunile de Operare „Prinde și dă drumul" și „Permite... Permite... Permite". Acestea îți vor reaminti cum să îți gestionezi Mintea Hoinară.

De asemenea, încearcă „ABC-ul" Meditatorului: Fii Întotdeauna Calm. Este vorba de o tehnică de învățare creată de mine, foarte utilă pentru meditație, dar și pentru alte situații din viața ta.

### *Î: De ce mă simt atât de agitat, deși stau liniștit?*

Pe lângă mintea agitată, corpul agitat este cea mai comună dificultate cu care se confruntă meditatorii începători. Și aceste senzații sunt normale și perfect de înțeles.

În timpul meditației respirației, noi nu facem altceva decât să stăm liniștiți și să ne observăm în mod neutru respirația. Nu încercăm să ne angajăm într-un dialog cu Mintea Hoinară, care nu apreciază deloc acest tip de indiferență. Pentru a ne atrage din nou atenția, ea îi transmite semnale corpului nostru, spunându-i: „Nu mai sta acolo. Fă ceva!"

Eu te încurajez să faci exact opusul: *„Nu fă nimic. Stai pur și simplu acolo."* Pe măsură ce îți vei dezvolta practica meditației, mintea și corpul tău se vor obișnui treptat cu liniștea. La început, acest proces ar putea dura aproape întregul interval de opt

minute, dar chiar dacă ai experimentat numai șapte secunde de concentrare adevărată, poți spune că ai avut succes.

Va veni o zi în care vei descoperi că mintea ta se liniștește rapid, de bunăvoie și nesilită de nimeni, timp de un minut sau mai bine, fie în timpul meditației, fie chiar înainte, în perioada de pregătire. În ceea ce privește corpul fizic, acesta este domnic de pace, așa că de-abia va aștepta să meditezi.

### *Î: Nu meditez corect, nu-i așa?*

Fiecare meditator începător este convins că nu meditează corect. Nu este însă adevărat. Așa cum am mai spus, indiferent cum meditezi, tu o faci corect. Iată însă ce se poate întâmpla pentru a te convinge de contrariul:

Să spunem că stai în meditație și mintea ta începe să hoinărească. Ești convins că faci ceva greșit și că acest lucru nu ar trebui să se întâmple. Poate că o parte a corpului (piciorul drept, de pildă) începe să te doară, sau îți dai seama că trebuie să mergi la baie. Așadar, te trezești că te doare piciorul, mintea îți rătăcește, iar vezica stă să îți explodeze! Prin urmare, te gândești: *„Meditația ar fi trebuit să mă liniștească, dar se întâmplă exact pe dos! Ceva nu este în regulă!"*

Dar *este* în regulă. Așa cum am mai spus, meditația înseamnă un singur lucru: *să permiți să se întâmple exact ceea ce se întâmplă.* Singurul lucru care te face să crezi că ceva nu este în regulă este rezistența ta în fața realității „așa cum este ea".

Dacă vei începe să permiți și să accepți exact ceea ce se întâmplă, tu nu te vei mai lupta cu gândurile și cu emoțiile tale, ci te vei abandona în fața lor.

Dacă îți accepți propriile gânduri, emoții și sentimente fără să te mai opui lor, începe să se întâmple ceva magic: acestea nu te mai deranjează! Ele devin ca niște norișori trecători pe un cer infinit. Iar tu ești cerul.

Prin urmare, cu prima ocazie în care te întrebi din nou dacă meditezi corect, oprește-te și răspunde la următoarea întrebare: *„Am încercat astăzi să fac tot ce îmi stă în puteri pentru a medita timp de opt minute?"* (Remarcă faptul că întrebarea se referă la o încercare, nu la atingerea perfecțiunii.)

Sigur că da! În acest caz, felicitări! Ai meditat corect. Ține-o tot așa.

### *Î: Ce pot face dacă percep gânduri și sentimente înspăimântătoare atunci când meditez?*

Nu te mai teme de teamă.

Sentimentele de teamă și de dezorientare sunt comune în timpul meditației, indiferent dacă ești un începător sau un maestru. La fel de comune sunt însă și cele de fericire, pace și iubire. Să vedem însă de ce apar cele neconfortabile.

Practica meditației îți poate elibera corpul și mintea într-o manieră complet nouă, scoțând la suprafață gânduri, sentimente și emoții îngropate adânc în subconștient, la fel ca bulele de pe fundul unui pahar cu apă minerală. Unele din aceste gânduri și sentimente pot fi înspăimântătoare, îndeosebi cele pe care nu știai că le aveai sau că le-ai suprimat.

În loc să le opui rezistență sau să le suprimi în continuare, cel mai bine este să le tratezi la fel ca pe celelalte gânduri și sentimente ce apar în timpul meditației: lasă-le să iasă la suprafață și să se disipeze singure.

Recitește Instrucțiunea de Operare „Prinde și dă drumul". Amintește-ți că în timpul meditației noi tratăm stările mentale, emoționale și fizice în maniera următoare:

- Dacă îți plac, nu te crampona de ele.
- Dacă nu îți plac, nu te feri de ele.

De altfel, această regulă este utilă pentru întreaga viață, nu doar pentru meditație.

***Î: Trebuie să fac un efort mai mare pentru a medita?***

Renumitul profesor de meditație Alan Watts scrie că este imposibil să meditezi. Ceea ce vrea el să spună este că este imposibil să încerci să meditezi și să meditezi în același timp. Cu alte cuvinte, meditația este ceva care se întâmplă de la sine.

Îți mai aduci aminte ce s-a întâmplat atunci când ai învățat să înoți? La început te luptai din răsputeri să îți menții capul deasupra apei. Într-o bună zi s-a întâmplat însă ceva uimitor: ai renunțat să te mai zbați și ai început să plutești în mod natural la suprafața apei.

La fel se petrec lucrurile și cu meditația. Tu ești scufundat în marea gândurilor, sentimentelor și senzațiilor tale corporale, cărora le opui rezistență, până când îți amintești „să accepți... să accepți... să accepți". Atunci când începi să faci acest lucru, abandonându-te, te trezești că plutești senin și fără efort într-un ocean al seninătății.

***Î: Meditația mi se pare incredibil de plictisitoare. Nu se întâmplă nimic.***

În realitate, atunci când meditezi se întâmplă foarte multe lucruri, dar într-o manieră diferită de cea cu care ești obișnuit.

Există o caricatură superbă apărută în *New Yorker* și semnată de Gahan Wilson, în care un ucenic în arta meditației stă lângă maestru și îl întreabă: „Ce se întâmplă în continuare?" Iritat, maestrul îi răspunde: „Nu se întâmplă *nimic!*"[2]

---

[2] Formularea în limba engleză nu conține dubla negație, ca în limba română, așa că sună astfel: „Se întâmplă *nimic*", adică „Ceea ce urmează să se întâmple este nimicul (starea de nimic)". (n. tr.)

Acest „nimic" este de fapt un „ceva" foarte important. Atunci când renunți la așteptările legate de meditație și de transformările prin care ar trebui să treci, atunci când renunți la *absolut tot* și te limitezi să stai liniștit și senin timp de opt minute – tu creezi practic mediul necesar pentru apariția transformărilor, iar viața ta reacționează în fața acestora.

Prin urmare, renunță la orice așteptare legată de ceea ce ar trebui să se întâmple în timpul Meditației de opt minute. În timp, vei constata că „nimic nu se întâmplă" s-a transformat în cel mai important „lucru" care ți s-a întâmplat vreodată.

### *Î: Trebuie să îmi țin ochii închiși sau deschiși atunci când meditez?*

Recomandările variază de la un maestru la altul, în funcție inclusiv de tehnica de meditație și de tradiție.

Există o tehnică de meditație numită Contemplarea Yoghină a Cerului, în care trebuie să îți ții ochii cât mai larg deschiși. Alte tradiții, precum Vipassana și Meditația Interioară, insistă ca ochii să rămână închiși. Practicanții zen își țin ochii pe jumătate închiși și privesc în jos.

În programul Meditației de opt minute noi ne ținem ochii închiși. Deși procedeul este foarte relaxant, asta nu înseamnă că trebuie să „uiți de sine" sau să tragi un pui de somn. Dimpotrivă.

Îți mai amintești de titlul filmului lui Stanley Kubrick: *Cu ochii larg închiși?*[3] El ne reamintește că în timpul meditației, chiar dacă ochii fizici sunt închiși, „ochiul minții" rămâne larg deschis și lucid. Iată două sfaturi în această direcție:

---

[3] *Eyes Wide Shut,* film realizat în anul 1999, cu Nicole Kidman și Tom Cruise. (n. tr.)

- Nu strânge pleoapele. Lasă ochii să se închidă ușor și natural.
- Relaxează-ți mușchii oculari (privirea trebuie să rămână nefocalizată).

După ce va trece și Săptămâna a Patra a programului de meditație, vei putea începe să experimentezi poziția ochilor practicată de adepții zen:

Relaxează-ți mușchii oculari și privește către podea, într-un unghi de 45 de grade. Lasă-ți pleoapele să se închidă în mod natural în proporție de două treimi.

În cazul în care consideri că această poziție ți se potrivește mai bine decât cea cu ochii complet închiși, continuă astfel. Dacă nu, revino la poziția cu ochii închiși.

În ambele cazuri, amintește-ți că închiderea ochilor în timpul meditației nu înseamnă reducerea lucidității, ci dimpotrivă, amplificarea ei.

*Te descurci de minune! Dacă aceasta este cea de-a șaptea zi, dă pagina și treci la săptămâna următoare.*

SĂPTĂMÂNA A DOUA:

# SUNETUL PUR

## UNDE TE AFLI

Felicitări! Tocmai ai încheiat cu succes Prima Săptămână a programului Meditației de opt minute!

Ți-ai transformat dorința de a învăța să meditezi în realitate, poate pentru prima dată în viața ta. În total, ai meditat deja timp de aproape o oră. Dacă nu ai mai meditat până acum, poți spune că acesta este un record personal. Peste încă o săptămână, îți vei dubla acest record.

Săptămâna trecută am lucrat meditația respirației. Nu am nicio îndoială că tovarășul tău nelipsit – Mintea Hoinară – ți-a întrerupt frecvent practica meditației (așa li se

întâmplă tuturor). Este posibil însă să fi trăit experiența dispariției Minții Hoinare și a gândurilor care treceau ca niște nori efemeri pe cerul conștiinței tale, chiar dacă acest lucru nu s-a întâmplat decât pentru câteva clipe.

Meditația din săptămâna întâi a fost doar de gust, pentru a-ți face o idee cum funcționează ea și cum te poate ajuta să rămâi împăcat și calm, indiferent ce gânduri îți trec prin minte.

Dacă nu crezi că ai trăit această experiență, nu-ți face griji, căci va veni și vremea ta. Practica meditației este un proces care crește în mod natural.

Ca pregătire pentru Săptămâna a Doua, mi se pare o idee bună să îți reamintesc de mai multe instrucțiuni de operare importante:

- **Permite... permite... permite.** Acceptă tot ce ți se întâmplă. Nu exclude nimic. Tratează în mod egal gândurile, emoțiile și imaginile care îți trec prin minte. Cu cât le vei accepta mai complet, cu atât mai prezent te vei simți și cu atât mai fluidă va deveni meditația ta.
- **Prinde și dă drumul.** Dacă realizezi că ai prins în cârlig un gând, eliberează-l și dă-i drumul înapoi în fluxul minții tale. În timp vei deveni din ce în ce mai antrenat în această privință și vei observa imediat când se întâmplă acest fenomen. După o vreme, eliminarea gândurilor va deveni mai ușoară, și chiar automată.

Reflectează la aceste două instrucțiuni la începutul Săptămânii a Doua. Și nu uita: săptămâna viitoare la aceeași oră vei avea la activ nu mai puțin de 14 (!) ședințe de meditație.

Așadar, să nu mai lungim vorba și să ne apucăm de treabă.

## CE TREBUIE SĂ FACI

Nu-ți face griji. Meditația Sunetului Pur nu înseamnă că trebuie să te dezbraci[4]. Am dat acest titlu meditației din această săptămână numai pentru a descrie o modalitate de a medita care te ancorează în apariția și dispariția sunetului, fără a ști ce este acesta, ce înseamnă el și de unde provine.

Poluarea sonoră a atins proporții epidemice. La ora actuală suntem asaltați din toate direcțiile de combinele muzicale ale vecinilor, de alarmele scăpate de sub control ale mașinilor, de motoarele avioanelor și de sirenele ambulanțelor, care ne sparg timpanele.

Nu am nicio îndoială că ai parte de doza ta zilnică de poluare sonoră, și probabil că ți-ai inventat propria formulă de a te proteja de ea. De regulă, aceasta implică folosirea unor „dopuri pentru urechi", nu doar fizice, ci și psihologice.

Spre exemplu, te deranjează șantierul de vizavi? Dai automat drumul la combina muzicală. Copiii fac prea mult zgomot? Bei un martini cu votcă. Se declanșează în apropiere o alarmă de automobil care nu mai tace? Dai drumul la combină *și* bei un martini!

Astfel de tactici pot funcționa, dar numai până la un punct. Din fericire, există o metodă mult mai bună: meditația. Crezi sau nu, meditația te poate ajuta să suporți mai bine poluarea sonoră, și asta fără ajutorul dopurilor. Acesta este scopul Meditației Sunetului Pur.

Meditația Sunetului Pur este o tehnică de scufundare în însăși esența sunetului. În următoarea săptămână îți vei petrece cele opt minute de meditație ascultând pur și simplu sunetele din jur, fără a le defini, fără a le filtra, fără

[4] În limba engleză: *Naked Sound Meditation. Naked* înseamnă „gol". (n. tr.)

a le respinge și fără a le critica. Vei rămâne uimit să constați cât de relaxantă poate fi această metodă.

Îngăduie-mi să îți ilustrez ce vreau să spun. Să zicem că tocmai meditezi, când auzi huruitul unui avion de departe, care devine din ce în ce mai puternic. Înainte de a-ți da seama, mintea ta l-a identificat deja ca fiind un avion mic. Imediat, ea este invadată de o serie de gânduri, imagini și senzații corporale, care urmează primul gând ca niște mici soldați. Dialogul interior ar putea suna astfel:

*La naiba! Urăsc acel avion! Zgomotul lui mă împiedică să meditez. Se pare că zboară foarte jos. Ce idiot trebuie să fie pilotul! Nu, eu sunt un idiot! Nu ar fi trebuit să mă mut niciodată atât de aproape de aeroport. Mi-aș dori să am suficienți bani pentru a mă muta la țară.*

Cred că ai înțeles ce vreau să spun. Totul începe de la un sunet simplu și neutru, și până să-ți dai seama ce faci, te-ai și înfuriat. Așa procedează Mintea Hoinară, care receptează, analizează și *asociază* constant impulsuri senzoriale, nu doar cele provenite de la auz, ci și de la celelalte simțuri.

Există însă și o altă opțiune, mai puțin stresantă și mai înțeleaptă.

Imaginează-ți din nou că te afli în meditație și auzi zgomotul avionului, din ce în ce mai tare... și mai tare... și mai tare. Asta-i tot. Doar ascultă-l. Nu ca pe un avion, ci ca pe un *sunet pur.* Lasă sunetul să fie ce este, nu te gândi la ce reprezintă el. Vei constata astfel că în câteva secunde sunetul începe să se estompeze din ce în ce mai mult... și mai mult... și mai mult.

Asta-i tot. Sunetul a apărut *și a dispărut. Și-a îndeplinit menirea, apoi nu a mai fost. Tu nu te-ai lăsat captivat de el, nu te-ai cramponat de el, nu l-ai respins și nu ți-ai creat o poveste legată de el.* Asta numesc eu „sunet pur": un sunet necircumcis de conceptele, asocierile și imaginile tale legate de el.

Meditația Sunetului Pur pare simplă, dar nu trebuie să fii surprins dacă vei avea dificultăți în a o realiza. Gândește-te la exemplul de dinainte și la maniera instantanee în care mintea simte nevoia să asocieze sunetele cu judecățile sale critice, cu gândurile și cu convingerile sale. Așteaptă-te ca acest lucru să se întâmple cel puțin o dată, dacă nu de nenumărate ori în timpul meditației tale.

Nu-ți face însă griji, nu te supăra și nu porni de la premisa că greșești undeva. Continuă-ți meditația. Nu întâmplător repet atât de des că aceasta este o practică.

Așadar, întoarce pagina și haide să începem.

INSTRUCȚIUNILE DE MEDITAȚIE DIN ACEASTĂ SĂPTĂMÂNĂ:

## SUNETUL PUR

PREGĂTIRE.

- Setează-ți cronometrul la opt minute.
- Așează-te pe scaun în postura de meditație, astfel încât să te simți confortabil, dar lucid.
- Închide ușor ochii.
- Inspiră adânc și prelungit, uitând de griji, speranțe și vise. Reține-ți respirația pentru o clipă, apoi expiră lent și prelungit.
- Repetă procesul. Respiră adânc. Elimină orice tensiune rămasă.
- Dă drumul la cronometru.

**INSTRUCȚIUNI:**

- Focalizează-ți atenția asupra sunetelor din jurul tău. Asupra *tuturor* sunetelor. Nu filtra și nu respinge vreun sunet.
- Permite-le acestor sunete să apară și să dispară de la sine. Nu interfera cu ele; doar observă-le în tăcere, spunându-ți în sinea ta: „Apare... Dispare..."
- Scufundă-te complet în sunetul pe care îl contempli. Dacă apare un alt sunet în timp ce primul dispare, încearcă să le acorzi amândurora o atenție egală, observând „apariția" și „dispariția" lor individuală.
- Un sunet nu este altceva decât un simplu sunet. Nu trebuie neapărat să îl asociezi cu un obiect.
- Dacă un sunet dă naștere în conștiința ta la un gând, o imagine sau o senzație corporală, nu-ți face probleme. Observă-le pur și simplu. Revino apoi la meditație, observând apariția și dispariția sunetului.
- Continuă să faci acest lucru până când auzi alarma cronometrului.
- Repetă tehnica timp de opt minute, în fiecare zi a săptămânii.

**CUM MERGE?**

Chiar dacă Meditația Sunetului Pur nu ți s-a părut neapărat ușoară, sper că ai reușit să îți faci o părere legată de starea de pace care apare atunci când accepți lucrurile exact așa cum se petrec ele. Încearcă să aplici această tehnică și altor simțuri, experimentând cât mai plenar văzul, gustul, mirosul și atingerea.

Cum poți face acest lucru? Iată un exemplu care ilustrează cum poți converti Sunetul Pur în „Vedere Pură":

Să spunem că este primăvară și îți iese în cale un frumos cireș înflorit. Te oprești, devii tăcut și privești pur și simplu copacul. Nu îl compari cu cireșul pe care l-ai văzut anul trecut în Washington sau cu mărul înflorit de la capătul drumului. Te mulțumești să îl „privești" pur și simplu, exact așa cum ai „ascultat pur și simplu" sunetul în timpul Meditației Sunetului Pur, fără să asociezi imaginea cu diferite idei, gânduri, judecăți critice și comparații.

Dacă vei privi în acest fel copacul, ți se va părea că vezi pentru prima dată natura. Experiența poate genera o mare fericire. Poate fi chiar copleșitoare. Imaginează-ți că îți petreci o zi întreagă în acest fel, privind pur și simplu, mâncând pur și simplu, mirosind pur și simplu, simțind pur și simplu, fără niciun proces de filtrare, fără critici sau judecăți de valoare.

Sună grozav? Chiar este. Iar meditația te poate ajuta să percepi astfel lumea înconjurătoare.

## ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI: MEDITEZ CORECT?

***Î: Ședința mea de meditație nu a mers deloc bine. Unde am greșit?***

Nu vei auzi niciodată vreodată pe cineva plângându-se că a avut o ședință de meditație „bună", dar dacă a avut o ședință mai puțin reușită, să te ferească Dumnezeu! El își imaginează imediat că face greșeală după greșeală! Iată un scenariu mental tipic pentru acest gen de oameni:

*Bun, deci meditez... Urmez cu rigoare instrucțiunile... Ar trebui să mă simt senin, fericit și extatic... În mod evident, nu simt nimic din toate acestea!... Nu cred că o să prind vreodată*

*spilul meditației... Această ședință de meditație nu merge deloc bine!*

Dacă acest scenariu mental ți se pare familiar, relaxează-te. Nu numai că nu ai parte de o ședință de meditație nereușită, dar dimpotrivă, ai parte de o ședință *perfectă*. De ce? Deoarece îți arată că problema nu este legată de meditație, ci de mintea ta rațională, care tocmai a decis că această ședință de meditație este nereușită.

Așa cum ai aflat din Instrucțiunile de Operare, singurul criteriu în funcție de care o ședință de meditație poate fi considerată reușită sau nereușită este următorul: „O meditație reușită este una executată. O meditație nereușită este una neexecutată." Reține acest principiu.

Continuă să meditezi. Totul este *bine*.

### *Î: Cum îmi pot da seama dacă această tehnică de meditație este potrivită pentru mine?*

Există sute de tehnici de meditație din rândul cărora poți alege. După ce vei încheia programul de meditație de opt săptămâni, vei fi mult mai avizat, și deci mult mai în măsură să alegi tehnicile de meditație cu care rezonezi cu adevărat. Până atunci, îngăduie-mi să aleg în locul tău.

Este foarte important să respecți programul așa cum ți-l prezint eu, acordând fiecărei tehnici o perioadă de încercare de șapte zile. În acest fel, vei reuși să eviți (sper eu) ceea ce eu numesc „Vânătoarea de Plăceri" – care te conduce oricum la orice altceva, dar nu la plăcere.

Vânătoarea de Plăceri se referă la căutarea neobosită a unui „lucru" din lumea exterioară care să te facă fericit și pe care trebuie să îl ai, indiferent cu ce cost. Cred că cunoști mecanismul:

Să spunem că vezi un lucru pe care ți-l dorești. Poate fi vorba despre orice, de la o pungă cu batoane de ciocolată

Hershey de 2,99 dolari la un BMW de 89.000 de dolari. Te gândești imediat: *„Dacă aș avea acest lucru, aș fi fericit."* Apoi faci tot ce îți stă în puteri pentru a-l obține. După ce l-ai obținut, ești fericit, dar numai pentru un moment foarte scurt. În cazul ciocolatei, acest moment nu durează mai mult de două minute. În cel al BMW-ului, poate dura chiar și două săptămâni, sau cel puțin până la primul scârțâit al amortizoarelor.

Dorința de a schimba această tehnică de meditație cu o alta nu este altceva decât o versiune diferită de ciocolată Hershey sau de BMW. Egoul tău este convins că dacă va găsi o tehnică diferită de meditație, problemele sale se vor termina și el va fi fericit. Pe de altă parte, dacă te angajezi să duci până la capăt această tehnică de meditație, timp de o săptămână, acest lucru te-ar putea ajuta să te eliberezi de convingerea că fericirea există undeva în „lumea exterioară", în următorul lucru pe care îl achiziționezi. Aceasta ar putea fi prima ruptură a cercului vicios al Vânătorii de Plăceri. Nu crezi că există o opțiune mai înțeleaptă?

Prin urmare, continuă să aplici tehnica de meditație din această săptămână până când vine vremea să o schimbi. Observă toate întrebările și îndoielile care îți trec prin minte, spunându-ți că există cu siguranță o tehnică de meditație mai bună decât asta. Și, o, Doamne, dacă ai putea aplica această tehnică...

***Î: Cum îmi pot da seama dacă meditația „funcționează"?***

Maniera în care funcționează meditația este diferită de cea a altor lucruri. *Ceea ce pare să funcționeze și ceea ce funcționează cu adevărat* în timp ce meditezi sunt două lucruri complet diferite.

Să spunem că tocmai te-ai așezat în meditație. În primul moment ți se pare că nu faci nimic decât să stai ca un butuc. În clipa următoare ești invadat de un noian neîntrerupt de gânduri, sentimente și senzații corporale, din care unele vizează direct meditația. Este vorba de acele gânduri care îți spun că nu meditezi bine și că totul este o pierdere de timp. În realitate, în tot acest timp se derulează un proces cu totul special, care scapă însă minții tale conștiente.

Așa cum am mai spus, meditația clădește „mușchii lucidității" și fiecare perioadă de opt minute în care meditezi contribuie la construirea acestor mușchi. Acest lucru se întâmplă ori de câte ori meditezi, *indiferent dacă ești conștient sau nu de el.*

Înțelegerea acestui lucru te poate elibera, căci nu mai trebuie să îți monitorizezi rezultatele. Tot ce trebuie să faci este să respecți programul Meditației de opt minute. Acesta funcționează, indiferent dacă îți dai sau nu seama de acest lucru.

*Î: Am adormit în timp ce meditam. Este normal?*

Nu este nicio problemă. Întoarce-te la meditație.

La un moment dat, orice meditator adoarme în timpul meditației, căci aceasta îi induce o stare din ce în ce mai relaxată, și adio... Nu este nimic greșit în a adormi, și nu trebuie să te pedepsești sau să te critici vreodată pentru acest lucru.

Pe de altă parte, somnul nu echivalează cu meditația. De aceea, atunci când te trezești este bine să îți setezi din nou cronometrul pentru alte opt minute și să reîncepi să meditezi.

Iată câteva sfaturi care te pot ajuta să rămâi treaz și lucid atunci când meditezi:

- Menține-ți postura corectă de meditație. Este foarte important să stai drept și vertical. Nu poți adormi

decât atunci când începi să te cocoșezi din cauza relaxării excesive. Această simplă corecție este suficientă de regulă pentru a te trezi complet. Somnolența este un motiv ideal pentru a reciti instrucțiunile referitoare la postura corectă din Partea I.

- Este recomandabil să păstrezi temperatura camerei puțin răcoroasă. Oprește căldura. Aerisește camera. Scoate-ți pulovărul, vesta sau eșarfa.
- Dă-ți cu puțină apă rece pe față înainte de a te așeza în postura de meditație.
- Fă niște exerciții fizice pentru a-ți pune sângele în mișcare. De asemenea, câteva respirații profunde pot face minuni.
- Nu medita niciodată imediat după o masă grea, după un triplu espresso sau după un pahar de șampanie.
- Nu transforma perioada de meditație într-o perioadă de odihnă, căci nu acesta este scopul ei.

*Te descurci de minune! Dacă aceasta este cea de-a șaptea zi, dă pagina și treci la săptămâna următoare.*

SĂPTĂMÂNA A TREIA

# OBSERVAREA SENZAȚIILOR CORPORALE

## UNDE TE AFLI

Felicitări. Ai deja 14 zile de meditație la activ! După cum a spus odată un mare maestru al meditației, „Totul decurge perfect, dar există întotdeauna loc de mai bine."

În această etapă a programului, este posibil:

- Să intri mai ușor în starea de meditație;
- Să fii mai relaxat și să nu te mai simți ciudat în timpul ei;
- Să începi să înțelegi că meditația nu este ceva dificil, dar nici excesiv de ușor;

- Să fii nerăbdător pentru că nu progresezi atât de rapid pe cât ți-ai fi dorit.

Primele trei puncte nu ridică probleme. De fapt, ele indică chiar un progres. Să vedem însă ce putem spune în legătură cu nerăbdarea.

Inspiră adânc și prelungit, chiar acum. Bine. Acum suntem gata să continuăm.

Nerăbdarea este un sentiment comun care apare în etapa de început a practicii meditației și se datorează de regulă următorilor factori:

- Fie te simți bine în timpul meditației și îți dorești să o aplici încă și mai bine, chiar acum!
- Fie nu te simți bine în timpul meditației și te simți frustrat și iritat. Îți dorești să o „nimerești" odată, chiar acum!

Aceste perspective aparent opuse sunt de fapt cele două fețe ale aceleiași monede, numită „așteptări". Aceste preferințe intense îți asigură o oportunitate bună de a le observa atunci când apar la suprafață în timpul meditației. Observă aceste gânduri, sentimente și emoții în timp ce apar, și aplică Instrucțiunile de Operare „Prinde și dă drumul" și „Permite... Permite... Permite".

În această săptămână vei adăuga un instrument nou trusei tale de meditație. Este vorba de o tehnică numită „Observarea senzațiilor corporale". Este vorba de o perspectivă nouă asupra explorării unui teren pe care ți se pare că îl cunoști: corpul tău. Nu am nicio îndoială că această perspectivă nouă te va lua prin surprindere.

Așadar, să începem.

## CE TREBUIE SĂ FACI

Am văzut odată un film intitulat *Călătoria fantastică*, cu Raquel Welch și Stephen Boyd. Cei doi eroi, îmbrăcați în combinezoane strâmte (mă întreb de ce) sunt miniaturizați și puși să piloteze o navetă spațială microscopică prin fluxul de sânge al președintelui, încercând să găsească un cheag de sânge din creierul acestuia înainte de a fi prea târziu (ceea ce, desigur, nu este).

În cea de-a treia săptămână a programului Meditației de opt minute vei face o călătorie fantastică nu foarte diferită de aceasta: în interiorul propriului tău corp. Combinezonul este opțional.

Tehnica de meditație pe care o vei aplica în această săptămână este numită „Observare". Este vorba de o tehnică simplă, dar foarte puternică, ce te ajută să îți focalizezi mai bine atenția.

Iată o scurtă ilustrare a observării. Încearcă chiar acum indicațiile de mai jos:

- Inspiră profund și închide ochii.
- Relaxează-ți corpul. Pune-te cât mai bine la unison cu acesta.
- Te atrage vreo senzație particulară, internă sau externă?
- Bine. Observă unde există aceasta. Nu trebuie să numești neapărat zona corporală precisă în care este localizată ea.
- Observă senzația fără analiză sau judecată critică. Doar privește-o.

După cum poți vedea, nu trebuie să știi exact locația precisă a senzației corporale care îți atrage atenția. Singurul lucru pe care trebuie să îl faci este să o percepi, să o observi și să îți focalizezi atenția asupra ei.

O scurtă indicație referitoare la gradul de dificultate: este posibil ca observarea să ți se pară ceva mai dificilă prin comparație cu tehnicile precedente legate de respirație și de sunet, din cauză că „punctul de ancorare" nu mai este centrat într-un loc fix, ci se deplasează prin întregul corp. Nu trebuie să te simți frustrat dacă ți se pare greu. Observarea merită să fie explorată și îți poate amplifica incredibil de mult nivelul lucidității. Îți reamintesc încă o dată că ceea ce faci acum este să îți clădești „mușchii lucidității".

Bun. A sosit timpul să îți prinzi centura și să demarezi – în călătoria ta fantastică.

INSTRUCȚIUNILE DE MEDITAȚIE DIN ACEASTĂ SĂPTĂMÂNĂ:

**OBSERVAREA**

PREGĂTIRE.

- Setează-ți cronometrul la opt minute.
- Așează-te pe scaun în postura de meditație, astfel încât să te simți confortabil, dar lucid.
- Închide ușor ochii.
- Inspiră adânc și prelungit, uitând de griji, speranțe și vise. Reține-ți respirația pentru o clipă, apoi expiră lent și prelungit.
- Repetă procesul. Respiră adânc. Elimină orice tensiune rămasă.
- Dă drumul la cronometru.

INSTRUCȚIUNI:

- Lasă-ți corpul să se relaxeze. Observă diferitele senzații corporale care apar în el. Fă acest lucru timp de câteva momente.
- La un moment dat, vei simți cum o anumită parte corporală începe să iasă în evidență.
- Observă această zonă. Nu este necesar să îi dai un nume.
- Focalizează-ți atenția asupra acestei zone dominante. Aceasta devine punctul tău de ancorare curent.
- În scurt timp, o altă zonă în care există senzații corporale se va diferenția. Trateaz-o la fel ca pe prima. Fă din ea punctul tău de ancorare curent. Observă această zonă nouă și focalizează-ți atenția asupra ei. Acceptă senzațiile pe care le simți. Observă-le. Nu fă nimic altceva.
- Dacă prin minte îți trec diferite gânduri, limitează-te să le observi. Nu te implica în ele. Întoarce-te la observarea senzațiilor corporale predominante.
- Repetă tehnica timp de opt minute, în fiecare zi a săptămânii.

CUM MERGE?

Acum că ai avut ocazia de a experimenta meditația observării, iată o modalitate amuzantă de a înțelege mai bine la ce se referă aceasta. Îți propun un mic comentariu referitor la serialul polițist *Dragnet*[5].

[5] Serial difuzat de televiziunile americane între anii 1967-70. (n. tr.)

Dacă îți mai aduci aminte, Jack Webb a jucat în el rolul sergentului de poliție din Los Angeles Joe Friday, un om cu trăsături dure. Nu a existat practic episod în care sgt. Friday să nu interogheze la un moment dat un martor de sex feminin la o crimă. În timpul respectivei scene, el nu rata niciodată faimoasa sa replică: „Doar faptele, doamnă."

Ceea ce dorea să spună Friday era că *singura* sa preocupare era legată de esența evenimentului produs, adică de faptele seci, exact așa cum s-au petrecut ele, fără alte comentarii. Cu alte cuvinte, Friday nu era interesat să afle ce gândea, ce își imagina sau ce își dorea femeia care a asistat la eveniment. El nu dorea decât să afle: „Faptele, doamnă. Punct."

Exact aceasta este maniera în care doresc să abordezi această tehnică de meditație (dar și pe celelalte). Iată ce vreau să spun cu asta:

- Atunci când observi o senzație corporală, doar remarc-o.
- Atunci când îți observi respirația, doar contempl-o.
- Atunci când auzi un sunet, doar ascultă-l.

Cuvântul operativ (și crucial) în cazul de față este *doar.* Cu cât acest cuvânt va începe să îți penetreze din ce în ce mai mult conștiința, până la saturație, cu atât mai departe vei ajunge cu meditația, devenind din ce în ce mai echilibrat, mai relaxat și mai deschis, nu doar în timpul ei, ci inclusiv în viața de zi cu zi.

Acesta este un *fapt* de necontestat!

## ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI: GÂNDIREA, GÂNDIREA, GÂNDIREA...

***Î:** Ce pot să fac în legătură cu gândurile nedorite care apar în timpul meditației?*

Fă exact *opusul* lucrului pe care l-ai face în mod obișnuit.

Viața noastră în starea de veghe este caracterizată de un șir nesfârșit de emoții, care oscilează între fericirea pură și iadul cel mai cumplit. De regulă, noi acordăm gândurilor noastre un credit mult mai mare decât merită, fiind convinși că suntem siliți să le urmăm oriunde ne-ar conduce.

Și după cum spune clișeul: „Un gând conduce la altul." Exact așa se petrec lucrurile, la infinit. Epuizant, nu-i așa? Ce poți face pentru a-ți odihni mintea agitată și pentru a te bucura cât de cât de pace? Să meditezi.

Meditația este antidotul Minții Hoinare. Tot ce trebuie să faci în acest scop este... ei bine, nu trebuie să faci nimic. Iată cum trebuie să procedezi:

- Să spunem că prin minte îți trece un gând. Privește-l, acceptă-l și lasă-l să treacă.
- Prin minte îți trece un nou gând. Privește-l, acceptă-l și lasă-l să treacă.
- Prin minte îți trece un al treilea gând. Ce trebuie să faci? Ai ghicit: privește-l, acceptă-l și lasă-l să treacă.

Dacă ți se pare că acest mecanism seamănă foarte bine cu Instrucțiunile de Operare „Permite... Permite... Permite" și „Prinde și dă drumul", ai perfectă dreptate, iar asta este o veste bună, căci nu mai trebuie să înveți ceva nou. Fă ceea ce știi deja să faci.

Cred că ai început deja să înțelegi că gândurile apar întotdeauna în timpul meditației, indiferent cât de calm și de relaxat ești, și de cât de bun meditator ai devenit. Vestea bună este că ai început deja să îți dezvolți o imunitate în fața Minții Hoinare, oricât de seducătoare ți s-ar părea aceasta.

Îți mai amintești de instrucțiunile de operare și de definiția pe care am dat-o meditației? Acceptă realitatea. Odihnește-ți mintea agitată. Scufundă-te în pacea pe care o meriți.

*Î: De când am început să meditez am mai multe gânduri ca oricând. Este meditația cauza acestui lucru?*

După cum a spus Garcia înainte de a-i da veștile proaste comandantului său: „Nu îl ucideți pe mesager!"

Există o diferență enormă între observarea într-o mai mare măsură a gândurilor și observarea mai multor gânduri. În cazul meditației noi devenim mai conștienți de gândurile noastre, nu avem mai multe gânduri. Știu că pare altfel, dar exact așa stau lucrurile.

Meditația nu produce o amplificare a activității mentale, ci ne ajută să *realizăm,* pentru prima dată în viață, cât de mult gândim. Probabil că nu ai remarcat niciodată acest lucru până acum. De aceea, nu acuza meditația că se joacă cu mintea ta, ci fii recunoscător pentru această realizare.

Cu prima ocazie în care meditezi, iar prin minte îți trece gândul că: „Meditația mă face să gândesc mai mult", tratează-l la fel ca pe orice alt gând: acceptă-l, dar nu te implica în el. Aceasta este doar o oportunitate perfectă de a-ți gestiona Mintea Hoinară într-o manieră mai calificată și mai senină.

***Î: În timp ce meditam, a existat un moment în care m-am simțit sută la sută prezent. A fost minunat, dar a dispărut. Ce pot face pentru a trăi din nou această senzație?***

Este posibil să fi experimentat starea ta naturală, care este dreptul tău prin naștere. Ea este numită în diferite feluri, dar deocamdată o să îi spunem „prezență". Aceasta este esența vieții, fără suprapunerea constantă a „egoului" care împiedică conștientizarea ei.

Prezența nu dispare niciodată și îți stă în permanență la dispoziție, dar singura manieră de a avea acces la ea este – în mod paradoxal – să nu încerci să forțezi acest acces. Ca să înțelegi mai bine, încearcă acest exercițiu:

- Oprește-te din ceea ce faci.
- Amintește-ți gândurile pe care le-ai avut în ultimele cinci minute. Nu-ți face griji dacă nu reușești să ți le amintești pe toate.
- Ce procent din aceste gânduri s-au referit la planificarea viitorului tău? Dar la amintirea trecutului?
- Unde erai „tu" atunci când te gândeai la aceste lucruri?

Câteva momente de observare sunt suficiente pentru a-ți da seama că tu îți petreci cea mai mare parte a vieții gândindu-te la trecutul care nu mai există sau la viitorul care nu a venit încă. Este uimitor cât de puțin ești implicat de-a lungul zilei în momentul prezent, deși acesta este lucrul cel mai minunat din lume.

Din fericire, meditația te poate ajuta în această direcție. Chiar dacă nu te poți integra la voință în starea de prezență,

meditația te ajută să devii mai „predispus în această direcție", după cum spune Catherine Ingram, instructoare de meditație și autoarea cărții *Prezența pasionantă*. Cum? Prin „înotarea împotriva curentului gândurilor", după cum se exprimă Catherine.

Dacă vei continua să meditezi, te vei împotrivi din ce în ce mai mult curentului gândurilor, iar această stare va deveni din ce în ce mai pronunțată și mai intimă. Vei începe să înțelegi pe un nivel neintelectual că prezența nu este ceva „exterior" care ți-a făcut o vizită intempestivă și temporară. Dimpotrivă, ea este o stare interioară naturală, care există în permanență și îți stă întotdeauna la dispoziție în spațiul tăcut accesat prin meditație.

*Î: În timp ce meditam, mintea mea a cântat nonstop „White Christmas". Simțeam că înnebunesc. Ce pot face?*

Nu-ți face griji; nu înnebunești. Apariția în minte a refrenelor populare, a reclamelor comerciale muzicale sau a cântecelor învățate la școală este foarte frecvent întâlnită.

Să spunem că este luna decembrie și tocmai practici Meditația de opt minute. Subit, mintea ta începe să fredoneze o melodie familiară: clasicul colind „White Christmas" compus de Irving Berlin, cu vocea lui Bing Crosby, desigur.

Ea nu se limitează însă să îl cânte o singură dată, ci îl repetă la infinit, ca un disc stricat. Cu cât încerci mai abitir să scapi de obsesie, cu atât mai persistentă devine aceasta.

Reacția ta în fața acestei intruziuni este una de iritare: *„O, pentru numele lui Dumnezeu! Dispari odată! Nu vezi că meditez?"* Lui Irving și lui Bing nu pare însă să le pese!

Ce poți face pentru a-ți continua meditația? Iată câteva idei:

Ca să o parafrazez pe Gertrude Stein: „Un gând este un gând este un gând." Îți mai amintești de Instrucțiunea de Operare „Prinde și dă drumul"? Cântecelul pe care îl fredonează mintea ta este un astfel de gând, alcătuit dintr-o serie de cuvinte. De aceea, tratează-l ca pe un gând oarecare. Privește-l cu detașare și lasă-l să se scufunde din nou în fluxul mental.

Îți urez să ai parte de zile vesele și fericite[6].

*Te descurci de minune! Dacă aceasta este cea de-a șaptea zi, dă pagina și treci la săptămâna următoare.*

[6] *May your days be merry and bright.* Vers binecunoscut din celebrul colind. (n. tr.)

SĂPTĂMÂNA A PATRA

# ACEST MOMENT MAGIC

## UNDE TE AFLI

Eşti pe punctul de a începe ce-a de-a patra săptămână de practică a meditaţiei. Până acum ai acumulat deja aproape trei ore de meditaţie! Este uimitor! Ai tot dreptul din lume să te feliciţi.

Este foarte posibil să trăieşti una sau mai multe din experienţele descrise în continuare:

- Te simţi din ce în ce mai confortabil atunci când meditezi. Este ca şi cum te-ai aşeza într-un fotoliu moale şi confortabil şi îţi doreşti sincer să repeţi zilnic acest lucru.

- Îți accepți din ce în ce mai ușor gândurile și senzațiile corporale, chiar și pe cele neplăcute. *Terra incognita* îți devine din ce în ce mai familiară.
- Începi să înțelegi natura temporară și efemeră a emoțiilor, gândurilor și senzațiilor tale corporale. Acestea apar de la sine și dispar ca niște nori pe cer.
- Devii din ce în ce mai capabil să te eliberezi de ceea ce se întâmplă în timpul meditației (gânduri, imagini, senzații corporale etc.). „Prinde și dă drumul" tinde să devină un mecanism automat al subconștientului tău.

Ai făcut un progres minunat și meriți să fii felicitat pentru dedicația și pentru dorința ta de a-ți continua programul de meditație. Așadar, să trecem la Săptămâna a Patra.

## CE TREBUIE SĂ FACI

Tehnica de meditație din această săptămână se referă și de această dată la integrarea în momentul prezent. În acest scop, vei lucra cu o tehnică pe care eu o numesc „Acest moment magic".

În secțiunea intitulată „Întrebări și răspunsuri" de săptămâna trecută am vorbit despre „prezență". Ar fi bine să recitești pasajul respectiv înainte de a merge mai departe.

Prezența nu înseamnă nimic altceva decât *a fi integrat în momentul prezent, aici și acum,* lucru care ți s-ar putea părea absurd. *„Ce mare scofală?"*, probabil că te întrebi. *„Sunt întotdeauna integrat în momentul prezent. Unde altundeva m-aș putea afla?"*

Mi se pare corect. Haide să analizăm totuși dacă ești într-adevăr integrat în momentul prezent. Întrerupe pentru o

clipă lectura și lasă deoparte cartea. Inspiră profund, închide ochii și relaxează-te complet timp de patru cicluri respiratorii.

Bun, acum deschide ochii și răspunde la această întrebare: ai fost complet prezent în timpul celor patru respirații? Vreau să spun: *ai fost cu adevărat aici,* sau te-ai focalizat asupra altor gânduri, cum ar fi: *„De ce stau cu ochii închiși?" sau „Oare asta înseamnă să fii ‚prezent'?"* Gândește-te bine la ceea ce s-a întâmplat.

Acest exercițiu ilustrează perfect faptul că deși trăiești cu convingerea că te afli tot timpul „aici", adevărul este exact pe dos: tu te afli „aici" mult *mai puțin timp* decât crezi, și „acolo" mult *mai mult timp* decât crezi.

Meditația „Acest moment magic" își propune să te ajute să te integrezi în acest moment prezent atât de evaziv. Haide așadar să începem.

INSTRUCȚIUNILE DE MEDITAȚIE DIN ACEASTĂ SĂPTĂMÂNĂ:

## ACEST MOMENT MAGIC

PREGĂTIRE.

- Setează-ți cronometrul la opt minute.
- Așează-te pe scaun în postura de meditație, astfel încât să te simți confortabil, dar lucid.
- Închide ușor ochii.
- Inspiră adânc și prelungit, uitând de griji, speranțe și vise. Reține-ți respirația pentru o clipă, apoi expiră lent și prelungit.
- Repetă procesul. Respiră adânc. Elimină orice tensiune rămasă.
- Dă drumul la cronometru.

**INSTRUCȚIUNI:**

- Relaxează-te fizic și mental.
- Contemplă-ți primul gând care îți trece prin minte. Cel mai probabil, este un gând referitor la trecut sau la viitor.
- Etichetează gândul: „trecut" sau „viitor".
- Lasă gândul să dispară de la sine.
- De îndată ce a dispărut, observă cu atenție spațiul din jurul lui. Acesta este tăcere pură. Este liniște. Te afli aici și acum.
- Scufundă-te în această prezență tăcută și vastă.
- Prin minte îți trece un alt gând. Nu îi opune rezistență. Etichetează-l și pe acesta: „trecut" sau „viitor".
- Are mintea ta tendința de a hoinări printre gânduri, emoții și senzații corporale? Nicio problemă. Observă-le și lasă-le să dispară de la sine, la fel ca norii pe un cer nesfârșit.
- Acceptă-ți gândurile. Acceptă tăcerea. Acceptă totul.
- Continuă astfel până când sună alarma.
- Repetă această tehnică timp de opt minute, în fiecare zi a săptămânii.

**CUM MERGE?**

Tehnica „Acest moment magic" este special concepută pentru a te ajuta să înțelegi pe un nivel neintelectual diferența dintre a fi „aici" și „în altă parte".

Există o caricatură apărută în revista *The New Yorker* (care pare să aibă ceva cu călugării!) și care ilustrează perfect acest lucru:

Un călugăr zen zâmbește beatific, așezat în dificila poziție a lotusului, cu picioarele încrucișate, pe perna sa de meditație. Deasupra lui există o bulă ce descrie gândul care îi trece prin minte călugărului exact în acel moment. Ce imagine apare în interiorul bulei?

*Un scaun!*

Pe lângă că este foarte amuzantă, caricatura exprimă un adevăr: indiferent cât de versat este meditatorul, este foarte ușor ca el să uite complet de momentul prezent, chiar dacă pentru lumea exterioară acest lucru nu este deloc aparent. Cel mai probabil, călugărul din caricatură a stat nemișcat ore întregi într-o postură neconfortabilă. Incapacitatea sa de a-și accepta disconfortul l-a proiectat în trecut *(„Îți mai amintești ce senzație îți oferă un scaun?")* sau într-un viitor imaginar *(„Ce bine mi-ar prinde un scaun!")*. Sau în ambele!

Mintea tuturor oamenilor funcționează la fel ca cea a călugărului: ea visează să stea pe un scaun aflat în altă parte, în loc să fie integrată în momentul prezent. Una din marile binecuvântări ale meditației constă în faptul că ne conferă, poate pentru prima dată în viața noastră, o stare de pace care ne ajută să observăm mai ușor căutarea neîncetată a minții noastre a unei realități diferite care să ne facă să ne simțim mai bine.

Această înțelegere dobândită prin meditație ne poate conduce la o libertate nouă și la o stare de pace.

## ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI: *MANTRA*-E, ZGOMOTE ȘI BEȚIȘOARE PARFUMATE

***Î: Mi s-a spus că ascultarea muzicii îmbunătățește meditația. Pot să-mi ascult muzica favorită în timp ce meditez?***

Cel mai bine ar fi să nu o faci. Iată de ce:

Atunci când meditezi, scopul este să îți creezi un mediu cât mai neutru, poate chiar ușor favorabil. O modalitate de a face acest lucru constă în eliminarea factorilor exteriori de distragere. Muzica (de orice tip) nu numai că produce un zgomot nenecesar, dar declanșează inclusiv asocieri și amintiri legate de melodia respectivă. Aceste gânduri conștiente și inconștiente îți garantează practic ieșirea din starea de meditație.

Ce sens are așadar să îți îngreunezi singur situația? Cel mai bine este să îți creezi un mediu neutru. Îți poți asculta mai târziu muzica preferată. Te asigur că îți va face mai multă plăcere.

*Î: Pot aprinde un bețișor parfumat atunci când meditez?*

Nu.

Motivul este același ca și în cazul muzicii. Mirosul bețișorului parfumat îți poate distrage atenția de la principalul eveniment: meditația. Este ca și cum ți-ai propune să sari de pe o stâncă situată la 100 m deasupra Oceanului Pacific și te-ai gândi: „Hm, nu mi se pare foarte greu. De aceea, o să mă leg la ochi și o să mă răsucesc în aer."

*Așa cum spuneam, creează-ți un mediu cât mai neutru, favorabil meditației.* Așteaptă să îți termini meditația, iar apoi poți să faci ce vrei: să aprinzi un bețișor parfumat, o lumânare parfumată ori o lampă de aromaterapie, sau orice altceva îți dorește inima. Vei aprecia infinit mai mult aceste mirosuri, căci vei fi mult mai bine integrat în momentul prezent.

*Î: Este prea mult zgomot pentru a medita, indiferent câte ferestre închid.*

Atunci când vine vorba de meditație, nu este niciodată „prea mult".

Poluarea sonoră a atins proporții epidemice. Dacă nu locuiești pe un vârf de munte din Nepal, într-o cabină izolată fonic sau pe Lună, există o probabilitate de sută la sută să fii înconjurat de zgomote nedorite. Asta nu înseamnă însă că nu poți medita. Dimpotrivă, zgomotele nedorite te pot conduce la o experiență meditativă mai profundă, căci te silesc să devii creativ.

Așa cum spuneam, înainte de a te așeza în meditație, fă tot ce poți pentru a minimiza zgomotele. Închide ferestrele, radioul și televizorul, izolează-te de copii și de soț/soție, și așteaptă ca grădinarul să termine de tuns gazonul. Dacă ai făcut tot ce ți-a stat în puteri, așează-te în meditație, conștient că vor mai exista zgomote nedorite care vor pătrunde în spațiul conștiinței tale.

Rareori se întâmplă să ai parte de o ședință de meditație complet liniștită. Spre exemplu, poți aștepta până când toată lumea a adormit, iar casa este tăcută, dar exact atunci pornește alarma unei mașini, sau începe să miaune pisica vecinului, sau se trezește copilul tău.

Atunci când se întâmplă un astfel de lucru, folosește-te de zgomotul produs ca de o oportunitate de a-ți aprofunda meditația. Practică Meditația Sunetului Pur și ascultă pur și simplu zgomotul, fără să îl definești sau să faci conexiuni. Nu-i pune nicio etichetă, nu îl critica, nu îl analiza și nu îl judeca. Practică Sunetul Pur pe întreaga durată a meditației care ți-a mai rămas. Vei putea relua mâine tehnica de meditație curentă.

Meditația te poate ajuta să îți dezvolți un nou mod de a reacționa în fața zgomotelor nedorite. Lasă-le să apară, să se estompeze și să dispară de la sine. Cu cât te vei detașa mai mult de ele, cu atât mai puțin iritat vei fi.

*Î: Apropo de sunete, am văzut o emisiune pe PBS în care călugării încantau o chestie numită mantra. Ce este aceasta? Pot să fac și eu același lucru?*

Pe scurt, *mantra* este un tip de meditație practicată în budism și în alte tradiții, în care practicantul repetă un anumit sunet, un cuvânt, o frază sau o rugăciune. Una dintre cele mai populare *mantra*-e din lume este „Om".

*Meditația de opt minute* a fost concepută ca o tehnică neinvazivă, care îți permite să meditezi oriunde fără a perturba pe altcineva. De regulă, *mantra*-ele sunt incantate cu voce tare, de multe ori chiar dată la maxim. Prin urmare, nu numai că îi deranjează pe ceilalți, dar atrage o atenție nenecesară asupra ta. De aceea, nu ni se pare o idee bună.

Când vei termina programul de meditație de opt săptămâni, vei avea libertatea să explorezi după pofta inimii *mantra*-ele și alte meditații tradiționale. Până atunci, te rog să respecți în totalitate programul, amintindu-ți „să ne lași pe noi să conducem" (una din Instrucțiunile de Operare).

*Te descurci de minune! Dacă aceasta este cea de-a șaptea zi, dă pagina și treci la săptămâna următoare.*

SĂPTĂMÂNA A CINCEA

# DECLINAREA CU GRAȚIE

## UNDE TE AFLI

Felicitări! Te afli deja la jumătatea programului Meditației de opt minute și tocmai ai început cea de-a cincea săptămână ca meditator. Până în acest moment ai la activ 32 de ședințe de meditație, ceea ce înseamnă un total de 192 de minute, adică mai bine de trei ore de meditație. Te descurci perfect.

În această săptămână vom explora o tehnică de meditație pe care eu o numesc „Declinarea cu grație". Aceasta te va ajuta să îți dezvolți arta „întâmpinării cu grație a gândurilor pisăloage".

Am mai spus acest lucru, dar merită să îl repet: gândirea nu reprezintă ceva greșit. Tu ai nevoie de o minte sănătoasă și activă pentru a putea supraviețui, pentru a-ți îndeplini sarcinile, pentru a avea grijă de familia ta și pentru a-ți aminti care este periuța ta de dinți din rastel. Nu la acest tip de gânduri face referire tehnica de săptămâna aceasta, ci la celelalte, cele inutile și negative, care îți îmbâcsesc conștiința, împiedicându-te să trăiești în pace.

Dacă ai fost atent la fluxul gândurilor tale în ultimele patru săptămâni, ai observat probabil un aspect șocant: gândurile cu adevărat utile, vitale și esențiale nu reprezintă decât un procentaj infim din gândirea ta. Cele care predomină sunt cele inutile, care nu te ajută cu nimic și adeseori sunt dureroase.

„Declinarea cu grație" este o tehnică ce te poate ajuta să îți dezvolți o modalitate nouă de a-ți gestiona balastul mental: tot ce trebuie să faci este să fii politicos și ferm.

## CE TREBUIE SĂ FACI

Tehnica de meditație intitulată „Declinarea cu grație" este concepută pentru a te ajuta să elimini din față gândurile pe care nu le dorești. Iată o ilustrare a ceea ce vreau să spun:

Imaginează-ți că gândurile tale sunt un șir nesfârșit de vânzători ambulanți care așteaptă în fața ușii tale, oferindu-ți tot ce îți poți imagina sub soare, de la aspiratoare la telefoane mobile, fără ca vreunul din acestea să te intereseze câtuși de puțin. La fiecare câteva scunde, un nou vânzător ambulant bate la poarta ta, și nu are de gând să se oprească până când nu îi deschizi. Atunci când o faci, el începe instantaneu să își peroreze discursul și nu acceptă niciun răspuns negativ din partea ta.

Care este cea mai bună modalitate de a scăpa de acest vizitator iritant care îți invadează spațiul privat, fără a-ți pierde calmul și echilibrul în timpul procesului?

Cea mai bună modalitate constă în a-i deschide ușa, a-l privi direct în ochi și a-i spune: „Nu, mulțumesc", închizând apoi imediat ușa. În acest fel, nu te implici deloc în situație, în loc să îți pierzi cumpătul.

Acești invadatori nu te vor lăsa niciodată în pace, dar cel puțin îi poți trata într-o manieră care nu te va enerva și nu te va stresa, ba chiar te va ajuta să îți păstrezi starea de pace interioară. Eu numesc această manieră „Declinarea cu grație."

Așadar, în timpul meditației din această săptămână amintește-ți că gândurile tale sunt ca un șir nesfârșit de vânzători ambulanți care încearcă neobosiți să îți capteze atenția. Tratează-i pe toți exact la fel: deschide-le ușa, privește-i în ochi și declină cu grație oferta lor, refuzând să îi primești în casă.

Haide să începem.

## INSTRUCȚIUNILE DE MEDITAȚIE DIN ACEASTĂ SĂPTĂMÂNĂ

**PREGĂTIRE.**

- Setează-ți cronometrul la opt minute.
- Așează-te pe scaun în postura de meditație, astfel încât să te simți confortabil, dar lucid.
- Închide ușor ochii.
- Inspiră adânc și prelungit, uitând de griji, speranțe și vise. Reține-ți respirația pentru o clipă, apoi expiră lent și prelungit.

- Repetă procesul. Respiră adânc. Elimină orice tensiune rămasă.
- Dă drumul la cronometru.

**INSTRUCȚIUNI:**

- Focalizează-ți atenția asupra respirației.
- În scurt timp, prin minte îți va trece un gând, care va apărea asemeni unui vânzător ambulant neinvitat care îți bate la ușă.
- Fii conștient de prezența gândului care îți solicită atenția.
- Refuză cu grație, dar ferm, să îl urmărești.
- Întoarce-ți atenția asupra respirației. Rămâi astfel liniștit până când prin minte îți trece un alt gând care bate la poarta ta.
- Și de această dată, refuză să dai curs gândului respectiv.
- Întoarce-te din nou la urmărirea respirației tale. Continuă să refuzi cu grație orice gând care îți trece prin minte.
- Fă acest lucru până când sună alarma.
- Repetă tehnica timp de opt minute, în fiecare zi a săptămânii.

**CUM MERGE?**

Dacă ai prins gustul Declinării cu grație, înseamnă că ai experimentat starea de pace care apare atunci când nu te implici în gândurile negative, nedorite și frivole.

Declinarea cu grație nu este întotdeauna ușor de aplicat. Gândurile tale încearcă în permanență să te convingă că ceea ce doresc să îți vândă este crucial pentru supraviețuirea ta și că trebuie să le asculți *chiar acum!* Din fericire, o meditație de tipul Declinării cu grație poate schimba dramatic această stare de lucruri, chiar dacă nu durează decât opt minute. Ea îți acordă spațiul necesar pentru a nu te implica în discursul vânzătorului ambulant.

Poți aplica de asemenea Declinarea cu grație și senzațiilor corporale. Atunci când o senzație corporală îți apare în fața ușii, trateaz-o la fel ca pe un gând nedorit: refuză cu grație să te implici în urmărirea ei.

Declinarea cu grație este un instrument util, pe care îl poți folosi zi de zi. El devine cu deosebire util atunci când ai de-a face cu un copil aflat într-o criză, cu un agent de telemarketing sau cu o reclamă comercială.

## ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI: INTRUZIUNI FIZICE ȘI MENTALE

*Î: De ce nu îmi pot opri gândurile repetitive?*

Am comentat această dificultate în secțiunea de întrebări și răspunsuri din săptămâna a treia, atunci când am vorbit despre versurile cântecelor. Același principiu se aplică și gândirii repetitive.

Mai întâi de toate, trebuie să știi că nu ești singurul care are probleme cu gândurile repetitive. Toți oamenii care meditează, de la începători și până la maeștri, au parte de ele. Personal, meditez de mai bine de 25 de ani și continui să am probleme cu gândurile repetitive, deși nu atât de mult ca la început.

Ce se întâmplă? De ce pare mintea să te asalteze atunci când meditezi, bombardându-te cu reclame muzicale repetitive ale

fast-food-urilor, vechi melodii sau chiar experiențe neplăcute, precum cearta pe care ai avut-o cu șeful în această dimineață? Parcă ar exista un buton diabolic de Replay în mintea ta, obligându-te să privești la infinit aceeași scenă.

Meditația te poate ajuta în această privință. În acest scop, nu trebuie să faci nimic special și nu trebuie să înveți o tehnică nouă. Singura diferență dintre un gând aleatoriu și unul repetitiv este că al doilea revine constant în minte. Tot ce trebuie să faci este să tratezi gândurile repetitive exact ca pe cele obișnuite.

Asta înseamnă că atunci când un gând reapare în minte, trebuie să îl tratezi ca și cum ar apărea pentru prima dată: acceptă-l, apoi lasă-l să treacă. Cu alte cuvinte, aplică Instrucțiunile obișnuite de Operare: „Permite... Permite... Permite" și „Prinde și dă-i drumul".

De câte ori trebuie să faci acest lucru? Ori de câte ori reapare gândul repetitiv. Nu-ți face griji, căci nu va dura la infinit. La fel ca orice alt gând, unul repetitiv are tendința să își epuizeze energia. Tot ce trebuie să faci este să te relaxezi, să îl privești detașat și să aștepți să dispară de la sine.

*Î: Ce se întâmplă dacă meditez și simt o durere fizică?*

*Ieși imediat din meditație!*

Nu este ceva neobișnuit să simți un anumit disconfort fizic atunci când meditezi fără a-ți susține coloana vertebrală. Pe măsură ce vei continua cu practica meditației, acesta tinde să se estompeze. De altfel, dacă îți mai aduci aminte, în instrucțiunile referitoare la postură am precizat că dacă simți nevoia să te sprijini de spătarul scaunului, poți să o faci.

Sunt slabe șanse să experimentezi o durere fizică profundă în numai opt minute de stat pe scaun, *dar dacă acest*

*lucru se întâmplă totuși, ieși imediat din starea de meditație și fă tot ce poți pentru a remedia situația.*

***Î: Trebuie neapărat să mă duc la baie! Pot să întrerup meditația?***

Cel mai bun răspuns la această întrebare este: du-te la baie înainte de a începe meditația. Totuși, dacă nevoia de a merge la baie apare după ce ai început, încearcă meditația: „Trebuie să fac pipi! Chiar acum!" Iată ce trebuie să faci:

Acceptă cu detașare toate gândurile, sentimentele și senzațiile corporale legate de convingerea că trebuie să urinezi *„chiar în acest moment!"* și lasă-le să treacă.

Această tehnică de meditație poate fi extrem de utilă, ajutându-te să înțelegi că – adeseori – mintea amplifică un disconfort fizic minor. De asemenea, ea creează gânduri legate de acest disconfort, cum ar fi sentimentul de vinovăție că nu te-ai dus la baie înainte de a te așeza în meditație, sau de iritare pentru că un alt membru al familiei te-a împiedicat să o faci, sau de teamă că ai putea avea „un accident".

Observă pur și simplu aceste gânduri, sentimente și senzații corporale care apar și dispar. Până să îți dai seama, alarma va suna și meditația se va încheia.

Totuși, așa cum spuneam mai devreme, dacă experimentezi o durere reală, *ieși mediat din starea de meditație.*

*Te descurci de minune! Dacă aceasta este cea de-a șaptea zi, dă pagina și treci la săptămâna următoare.*

SĂPTĂMÂNA A ŞASEA:

# VIZIONAREA PRIVATĂ 

## UNDE TE AFLI

Eşti pe punctul de a începe Săptămâna a Şasea a programului Meditaţiei de opt minute. Ai deja la activ 36 de şedinţe de meditaţie. Bravo!

Dacă ai respectat programul şi ai meditat zilnic, cel mai probabil te afli într-un punct în care:

- Meditaţia a devenit o activitate fără efort, mult mai bine integrată în viaţa de zi cu zi.
- Şedinţele de meditaţie de opt minute te conduc într-o stare din ce în ce mai profundă de pace şi de calm.

Atunci când încep să apară astfel de trăiri, înseamnă că ești pe punctul de a experimenta un moment de revelație, o înțelegere profundă, neintelectuală, un fel de „declic cosmic", care arată că meditația ta a intrat pe un făgaș nou.

Momentele de revelație nu sunt prostii mistice. Adevărul este că ai avut deja foarte multe astfel de momente de-a lungul vieții. Iată unul dintre ele:

Îți mai amintești când erai copil și ai învățat pentru prima dată să mergi pe bicicletă? Mama sau tata ți-a atașat două rotițe de siguranță de o parte și de alta a roții din spate astfel încât să îți dai seama ce înseamnă să mergi pe o bicicletă fără să cazi.

A urmat apoi ziua cea mare, când rotițele ajutătoare au fost scoase și părinții te-au lăsat să te descurci singur pe bicicletă. Ai urcat pe ea și ai început să pedalezi. Mama sau tata a alergat pe lângă tine, pentru a-ți da sentimentul de siguranță, apoi te-a lăsat singur!

*Și atunci, totul s-a legat!*

Ai continuat să mergi pe bicicletă, fără niciun suport și într-un echilibru perfect. În acel moment, ceva din interiorul tău, care transcende cu mult mintea rațională, a dat din cap și *a înțeles*.

*Aha!*

Dacă ai trăit deja această experiență în timpul meditației, înțelegi cu siguranță ce vreau să spun. Dacă nu ai trăit-o încă, nu înseamnă că „meditația nu ți se potrivește". Continuă să meditezi opt minute pe zi, fără să faci vreo obsesie legată de ziua marii revelații.

Va veni un moment când rotițele laterale vor cădea de la sine, și atunci vei înțelege.

**CE TREBUIE SĂ FACI**

În această săptămână vei aplica o tehnică de meditație numită „Vizionarea privată". Punctul de ancorare în timpul acestei meditații va fi un ecran virtual din interiorul capului tău.

Prietenul meu Josh Baran a intrat într-o mănăstire zen la vârsta de 19 ani. După ce a fost călugăr timp de șapte ani, el s-a întors la Los Angeles și și-a deschis o mică agenție de relații publice pentru cauze nonprofit. Josh a devenit rapid unul din cei mai căutați specialiști în PR din țară, ajutând diferite afaceri și celebrități de la Hollywood, ba chiar și pe Dalai Lama.

Josh recomandă persoanelor pe care le ajută să mediteze să aplice tehnica Vizionării private. Aceasta îi place deoarece implică un lucru pe care toată lumea îl cunoaște: vizionarea unui ecran de calculator, de televizor sau de cinema.

Vizionarea privată se încadrează perfect în programul Meditației de opt minute, căci acest interval de opt minute este exact spațiul dintre două pauze comerciale într-o emisiune de televiziune. Meditația devine astfel programul tău favorit, scris și regizat de tine, și în care actorul principal ești tu.

Pentru a-ți face o idee mai bună legată de Vizionarea privată, încearcă mai întâi următoarea mini-meditație:

- Inspiră adânc și închide ochii.
- Acceptă orice imagine vizuală care îți apare în minte, fără să îi opui rezistență.
- Observă dacă există vreun loc în interiorul capului tău în care aceste imagini par să fie proiectate.
- Fă acest lucru timp de două minute.
- Deschide ochii.

Ai observat în timpul acestei mini-meditații că imaginile vizuale par proiectate pe un fel de „ecran de proiecție" localizat în spatele ochilor? În cazul Vizionării private, punctul de ancorare (locul în care trebuie să îți focalizezi atenția) va fi acest „ecran al minții". Observă aici imaginile vizuale proiectate pe ecranul tău. Ori de câte ori apare vreun gând, fă ceea ce faci de obicei în timpul meditației: observă-l detașat și întoarce-te la punctul tău de ancorare.

Reține: cuvântul operativ în cazul Vizionării private este *observare*. Tot ce trebuie să faci este să observi ecranul minții tale. Nu trebuie să interpretezi imaginile văzute. Lasă acest proces pe seama geniilor de la Hollywood.

Momentul este ideal pentru a-ți aduce aminte de două instrucțiuni de operare importante, care trebuie aplicate inclusiv în cazul Vizionării private:

- **Permite... permite... permite.** În meditație totul este inclus și nimic nu este exclus. De aceea, nu te întreba de ce a apărut în mintea ta o imagine a unor spaghete cu carne. Pur și simplu a apărut. Accept-o așa cum este.

- **Prinde și dă-i drumul.** De îndată ce realizezi că ai „prins în cârlig" o imagine vizuală, nu ezita să îi dai drumul. Nu te implica în ea. Privește Vizionarea privată ca pe o proiecție nonstop de diapozitive. Pe ecranul minții apare un diapozitiv, rămâne o secundă sau două, după care este înlocuit de altul. Apoi de altul.

Vizionarea privată îți oferă o frumoasă ocazie de a-ți observa miriadele de imagini mentale produse nonstop. Prin

urmare, chiar dacă îți ții ochii închiși în timpul meditației, această săptămână s-ar putea dovedi o mare revelație[6].

Așadar, să începem.

## INSTRUCȚIUNILE DE MEDITAȚIE DIN ACEASTĂ SĂPTĂMÂNĂ

**PREGĂTIRE.**

- Setează-ți cronometrul la opt minute.
- Așează-te pe scaun în postura de meditație, astfel încât să te simți confortabil, dar lucid.
- Închide ușor ochii.
- Inspiră adânc și prelungit, uitând de griji, speranțe și vise. Reține-ți respirația pentru o clipă, apoi expiră lent și prelungit.
- Repetă procesul. Respiră adânc. Elimină orice tensiune rămasă.
- Dă drumul la cronometru.

**INSTRUCȚIUNI:**

- Focalizează-ți atenția asupra „ecranului de proiecție intern" localizat chiar în spatele ochilor. Acesta va fi punctul tău de ancorare.
- Pe ecran va apărea o imagine (nu contează care), fie distinctă, fie neclară, cețoasă, în alb și negru sau color.

[6] În original: *eye-opener* – deschizător de ochi (expresie intraductibilă). (n. tr.)

- Observă imaginea fără să o critici, să o analizezi sau să îți pui întrebări legate de ea.
- Lasă imaginea să apară și să dispară de la sine. Ea se poate intensifica, poate dispărea brusc sau se poate dizolva într-o altă imagine. Acceptă cu detașare orice se întâmplă.
- Contemplă jocul imaginilor. Permite-le să apară și să dispară. Nu crea nicio poveste legată de ele. Fii un simplu spectator, nu un scenarist, un regizor sau un actor în acest film.
- Dacă te lași furat de gânduri, realizează acest lucru și eliberează-te de ele, fără a te judeca. Focalizează-te din nou asupra punctului de ancorare: ecranul de proiecție intern.
- Fă acest lucru până când sună alarma.
- Repetă această tehnică timp de opt minute în fiecare zi a acestei săptămâni.

**CUM MERGE?**

Cel mai probabil nu a trebuit să aștepți foarte mult până când a apărut o imagine vizuală pe ecranul de proiecție al minții tale. Nici nu ai închis bine ochii că aceasta a apărut, iar mintea ta s-a repezit să își facă datoria, încercând să creeze o poveste logică și coerentă legată de ceea ce ai văzut. Meditația Vizionării private își propune să te ajute să devii mai conștient de acest proces intern, iar apoi să te detașezi de el. Iată ce vreau să spun cu asta:

Observarea neutră (detașată) a ecranului de proiecție personal reduce impulsul de a face ceva în privința imaginilor

*percepute. În acest fel, ea favorizează starea de pace și de* calm, arătându-ți cât de puține gânduri merită importanța excesivă pe care le-o acorzi.

Newton Minow, fostul președinte al Comisiei Federale de Comunicații, s-a referit odată la televiziune ca la „o groapă imensă de gunoaie". Această afirmație corespunde perfect marii majorități a programelor ce rulează pe ecranul de televiziune al minții tale. Unul din marile daruri ale meditației este că te ajută să faci curățenie în această groapă de gunoaie, creând astfel mai mult spațiu pentru ceea ce este cu adevărat important.

## ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI: ÎNDOIELI ȘI TEMERI

***Î: Ar trebui să fiu mult mai avansat în ceea ce privește meditația la ora actuală. La urma urmelor, au trecut mai bine de cinci săptămâni!***

Cinci săptămâni... atât de mult?

Este de înțeles să îți dorești să primești un indiciu că eforturile tale dau roade și te conduc undeva, dar așa cum am mai spus în Partea I, meditația este un proces continuu, nu un rezultat final. Practic, nu există o destinație la care trebuie să ajungi.

De bună seamă, asta nu înseamnă că nu poți avansa. Poți. Iată câteva exemple de progres potențial:

- Senzația că ești mai lucid, dar mai calm, care merge mână în mână cu sentimentul că ești implicat mai mult în momentul prezent – aici și acum, nu în altă parte.
- Senzația că ești mai stabil din punct de vedere emoțional și că suișurile și coborâșurile acestui *montagne russe*

care este viața nu mai fac ce vor cu tine,
chiar dacă te confrunți cu dificultăți serioase.

- Capacitatea din ce în ce mai mare de a observa cu neutralitate apariția și dispariția gândurilor, imaginilor și senzațiilor corporale în timpul meditației.

Iată un alt lucru pe care îl poți face pentru a-ți evalua progresul de-a lungul ultimelor șase săptămâni: încearcă Meditația Evaluării Progresului. Închide ochii și reflectează asupra întrebării: *„Cum mă simt astăzi, în raport cu felul în care mă simțeam acum șase săptămâni?"*

Bine. Ce ai răspuns? Poate că ai bifat unul din indicatorii progresului enunțați mai sus. Poate că ai descoperit alți indicatori. Cu siguranță, *ești mai lucid și mai prezent astăzi decât erai acum șase săptămâni.*

Acest lucru reprezintă în sine un progres uriaș.

*Î: Am izbucnit în lacrimi în timp ce meditam. Acest lucru m-a deranjat.*

Nu-ți face probleme. Este cât se poate de natural să percepi emoții și sentimente intense în timpul sau după o ședință de meditație.

Meditația ne ajută să „dăm drumul la abur", eliberându-ne astfel de multe presiuni interne, într-o manieră ideală, extrem de pozitivă și complet nedistructivă. Iată o analogie ca să înțelegi mai bine ce vreau să spun:

Imaginează-ți că ești un vas sub presiune cu capacul pus. „Aburul" din interior este alcătuit din toate gândurile și sentimentele tale îngropate în adâncurile subconștientului tău. Nu contează în ce constau acestea sau cum au ajuns acolo.

Să vedem ce se întâmplă atunci când adaugi meditația la acest scenariu. Meditația este un fel de catalizator care ridică

temperatura internă a vasului sub presiune până la un prag critic, până când capacul nu mai suportă presiunea și este aruncat în aer.

Odată cu capacul, miliarde de vapori emoționali scapă instantaneu, scoțând la suprafață gânduri și sentimente demult suprimate.

Cum poți face față vulcanului emoțional care erupe în timpul meditației? *La fel cum procedezi în cazul gândurilor, imaginilor și senzațiilor corporale.* Permite... permite... permite. Prinde și dă drumul. Inspiră adânc și întoarce-te la obiectul meditației tale. Pe scurt, descurcă-te cât de bine poți.

Eliberarea emoțiilor îngropate în subconștient în timpul meditației îți oferă o ocazie perfectă de a pune în practică ce ai învățat în ultimele săptămâni. Profită de ea.

***Î: Mă tem că meditația mă va face prea interiorizat și că îmi voi pierde competitivitatea la locul de muncă, la școală sau la sport.***

Practica zilnică a meditației nu amorțește spiritul competitiv, ci dimpotrivă, îl ascute.

Atunci când spui meditație, marea majoritate a oamenilor își imaginează un călugăr ras în cap dintr-o mănăstire izolată, care nu face nimic și nu are niciun obiectiv. Această imagine este complet inadecvată. Călugării muncesc din greu, la fel ca noi ceilalți.

Cu toate acestea, această asociere a meditației cu indolența nu inspiră încredere în rândul celor care pierd nopțile pentru a termina lucrul la un dosar, pentru a se antrena pentru Maratonul din Boston sau pentru a se pregăti pentru examenul de Bacalaureat.

În realitate, adevărul este exact pe dos: practica meditației nu numai că nu îți amorțește simțurile, ci le ascute.

Așa cum am mai spus, eu am început să meditez în timpul celui de-al doilea an la facultatea de drept, un mediu care nu încurajează lenea și indolența. Am continuat să o practic apoi de-a lungul următorilor zece ani, în care am fost avocat, producător și scenarist în industria divertismentului, în care aprobarea unui proiect echivalează cu întrecerea unui iaht de croazieră de către o barcă cu pânze.

În tot acest timp, meditația a jucat un rol vital în succesul meu. Dacă a funcționat în cazul meu, nu văd de ce nu ar funcționa și în al tău, căci practica zilnică a meditației creează mediul ideal pentru nașterea și amplificarea inteligenței naturale care nu dă greș niciodată. Este vorba de acea înțelepciune intuitivă care știe exact ce trebuie să faci și care este cea mai eficientă modalitate de a-ți îndeplini cu succes sarcina. Cu ajutorul ei, tu poți acționa fără prea mult efort în maniera cea mai adecvată, mai eficientă și mai productivă.

Prin urmare, nu te teme. Meditația nu te va trage înapoi. Dimpotrivă, te va ajuta să avansezi.

*Te descurci de minune! Dacă aceasta este cea de-a șaptea zi, dă pagina și treci la săptămâna următoare.*

SĂPTĂMÂNA A ŞAPTEA

# MEDITAŢIA ASUPRA BUNĂTĂŢII ŞI IUBIRII

## UNDE TE AFLI

Felicitări! Tocmai ai intrat în săptămâna a şaptea a programului de meditaţie. Eşti pe punctul de a intra pe ultima sută de metri, îndreptându-te accelerat către finalul programului Meditaţiei de opt minute.

În acest moment poţi spune că ai încorporat deja practica meditaţiei în viaţa ta de zi cu zi. Aceasta a devenit parte integrantă din rutina ta zilnică, la fel ca duşul de dimineaţă sau ca spălatul pe dinţi. Acesta este un semn sigur că înţelegi din ce în ce mai clar că meditaţia nu este o aiureală mistică. Ea este mai degrabă o plimbare prin parc decât o vizită în Regatul Fericirii *de care vorbeşte Swami Gugumananda.*

Poți spune că ai devenit deja un meditator cu acte în regulă și cu o practică a meditației din ce în ce mai profundă pe zi ce trece. Ai ajuns în punctul în care nu mai consideri meditația ceva ce *trebuie* să faci, ci ceva ce *îți dorești și simți nevoia* să faci. Ai înțeles că ea îți poate schimba viața în bine.

În ultimele șase săptămâni ai avansat foarte mult, așa că meriți toate felicitările. Și chiar asta vei primi: în această săptămână îți voi prezenta un tip diferit și foarte special de meditație: Meditația Bunătății și Iubirii. Mai mult ca oricare altă tehnică, vei constata că aceasta chiar „este savuroasă, și este și bună pentru tine!"

Așadar, să începem.

## CE TREBUIE SĂ FACI

Până acum, Meditația de opt minute s-a focalizat asupra dezvoltării mușchilor lucidității prin folosirea unor tehnici de concentrare. În toată această perioadă ți-ai creat o relație diferită, bazată înainte de toate pe acceptare, cu gândurile, sentimentele și emoțiile tale.

În această săptămână vei învăța o tehnică prin care îți vei crea o relație mai intimă, bazată de asemenea pe acceptare, cu inima ta. Este vorba de Meditația Bunătății și Iubirii, care constă în transmiterea dorinței tale de bine întregii lumi, începând chiar cu *tine însuți*. La fel ca și caritatea, Meditația Bunătății și Iubirii începe întotdeauna la tine acasă.

Aș vrea să îți pun o întrebare: când a fost ultima dată când ți-ai urat să ai parte de bunătate și de iubire, fără niciun alt motiv decât acela că ești întru totul îndreptățit să te bucuri de ele?

Probabil că nu prea recent. Am dreptate?

Cu toții avem dificultăți, într-o măsură mai mare sau mai mică, în a fi buni cu noi înșine. Ironia sorții face să ne găsim

adeseori resursele și compasiunea necesare pentru a ierta pe altcineva care a greșit față de noi, dar nu și atunci când greșim noi înșine. Niciun critic exterior nu se poate compara vreodată cu cel interior.

Fără nicio îndoială, cu toții avem nevoie de ajutor la capitolul bunătății față de sine. Meditația Bunătății și Iubirii poate juca un rol foarte important în această direcție. Practica bunătății și iubirii o complementează pe cea a concentrării, ajutându-ne să integrăm ambele aspecte într-o practică a meditației mai completă. Iată o ilustrare a acestui lucru, pentru a înțelege mai bine cum stau lucrurile:

Știm cu toții că o pasăre are nevoie de două aripi puternice pentru a putea zbura. Până acum, tu ți-ai dezvoltat aripa lucidității și concentrării. A sosit timpul să îți dezvolți și a doua aripă: bunătatea și iubirea. Atunci când vei putea da din ambele aripi cu putere, practica meditației tale își va lua cu adevărat zborul.

Versiunea de opt minute a Meditației Bunătății și Iubirii este una ușoară, simplă și extrem de plăcută, dar înainte de a începe, doresc să fac un scurt comentariu referitor la postura pe care trebuie să ți-o asumi. De această dată există o singură cerință, și anume aceea de a te simți confortabil. Poți sta inclusiv culcat pe spate, atât timp cât nu riști să adormi. Chiar dacă se întâmplă să adormi, nu te critica, pentru numele lui Dumnezeu! Ridică-te și începe din nou Meditația Bunătății și Iubirii.

Meditația Bunătății și Iubirii nu conține nimic forțat, mistico-aiuritor sau fals. Ea reprezintă o expresie a naturii tale reale. După cum a spus Buddha, poți căuta în întreaga lume o persoană care să merite mai mult bunătatea decât tine însuți, dar nu o vei găsi.

Cu această premisă în minte, întoarce pagina și haide să începem.

## INSTRUCȚIUNILE DE MEDITAȚIE DIN ACEASTĂ SĂPTĂMÂNĂ

**PREGĂTIRE.**

- Setează-ți cronometrul la opt minute.
- Așează-te pe scaun în postura de meditație, astfel încât să te simți confortabil, dar lucid.
- Închide ușor ochii.
- Inspiră adânc și prelungit, uitând de griji, speranțe și vise. Reține-ți respirația pentru o clipă, apoi expiră lent și prelungit.
- Repetă procesul. Respiră adânc. Elimină orice tensiune rămasă.
- Dă drumul la cronometru.

**INSTRUCȚIUNI:**

- Amintește-ți de un gest plin de bunătate pe care l-ai făcut cândva. Poate fi vorba de un gest important sau absolut minor, cum ar fi faptul că ai ținut ușa deschisă pentru altcineva.
- Simte din nou ce ai simțit atunci. Observă senzația de căldură și de curgere liberă a energiei, îndeosebi în zona pieptului și a inimii. Relaxează-te și scufundă-te *cu adevărat* în această senzație.

- Pe fundalul acestei stări de bine, rostește în sinea ta următoarele fraze:

**Îmi urez să fiu fericit.**
**Îmi urez să mă bucur de bunăstare.**

- Relaxează-te. Lasă cuvintele să iasă din profunzimile inimii tale. Scufundă-te și mai mult în senzația conferită de gestul tău plin de bunătate.
- Repetă din nou frazele:

**Îmi urez să fiu fericit.**

**Îmi urez să mă bucur de bunăstare.**

- Încearcă să le exprimi cu întreaga ta ființă.
- Acum, repetă aceste fraze înlocuind cuvântul „mie" cu „tuturor ființelor".

**Le doresc tuturor ființelor să fie fericite.**

**Le doresc tuturor ființelor să se bucure de bunăstare.**

- Relaxează-te. Lasă cuvintele să iasă din profunzimile inimii tale. Scufundă-te și mai mult în senzația conferită de gestul tău plin de bunătate.
- Repetă din nou:

**Îmi urez să fiu fericit.**

**Îmi urez să mă bucur de bunăstare.**

- Alternează între ele aceste două seturi de fraze până când sună alarma.
- Repetă tehnica timp de opt minute, în fiecare zi a săptămânii.

**CUM MERGE?**

S-ar putea să fi avut surpriza de a avea dificultăți cu Meditația Bunătății și Iubirii. Nu-ți face probleme; nu ești singurul.

La nivel intelectual, ideea de a-ți transmite cele mai bune urări pare ușoară, dar actul în sine poate fi destul de provocator. Este uimitor cum un lucru atât de simplu poate fi

complicat de convingerile noastre personale legate de sinceritate, egoism și ego.

Dacă ai avut probleme cu Meditația Bunătății și Iubirii, iată sugestia mea: practică această tehnică împreună cu iertarea de sine și privește pe termen lung. Ce vreau să spun cu asta?

Imaginează-ți o după-amiază minunată de octombrie în care plantezi bulbi de lalele în grădină. Ce așteptări ai în legătură cu acestea? Vor înflori ele până a doua zi la aceeași oră? Evident că nu. Știi foarte bine că pentru a ajunge să înflorească, o plantă are nevoie de timp, de un mediu fertil, de îngrijire și de foarte multă răbdare.

Atunci când aplici Meditația Bunătății și Iubirii, tu sădești practic o plantă – cea a bunătății și iubirii. Așa cum un bulb de lalea știe exact cum să crească și când să se deschidă, la fel știe și inima ta. Tot ce trebuie să faci este să uzi sămânța sădită, să te relaxezi și să ai încredere.

Chiar dacă nu o să vezi astăzi fructele Meditației Bunătății și Iubirii, îți garantez că semințele pe care le-ai sădit vor înflori cândva.

## ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

***Î: Îmi place Meditația Bunătății și Iubirii. O pot face mai mult de opt minute? Sau după meditația de zi cu zi?***

Desigur.

Dacă îți place Meditația Bunătății și Iubirii, chiar te încurajez să îți prelungești și să îți aprofundezi practica. În Partea a III-a a cărții de față vei găsi materiale suplimentare referitoare la bunătate și la iubire, inclusiv un set de instrucțiuni complementare referitoare la Meditația Bunătății și Iubirii și o nouă secțiune de „Întrebări și răspunsuri".

Există de asemenea mai multe cărți al căror subiect este Meditația Bunătății și Iubirii. Personal, ți le recomand pe următoarele:

- *Bunătatea și iubirea: arta revoluționară a fericirii,* de Sharon Salzberg. Acesta este manualul de bază al tuturor celor interesați de Meditația Bunătății și Iubirii, al cărui autoare este una dintre cele mai importante instructoare și practicante din țară. Conferințele și benzile audio cu meditații ghidate ale lui Sharon pot fi găsite la Dharma Seed Tape Library.

- *Acceptarea radicală: îmbrățișarea vieții cu inima unui Buddha,* de Tara Brach. Tara este atât terapeută cât și maestră de meditație. Cartea ei explică pe larg ce este Meditația Bunătății și Iubirii, inclusiv obstacolele apărute datorită „transei neacceptării de sine", după cum o numește Tara. Poți cumpăra cartea inclusiv sub formă de material audio de la Sounds True, cu titlul *Acceptarea radicală de sine.*

- *Arta iertării, bunătății, iubirii și păcii,* de Jack Kornfield. Jack este unul dintre cei mai distinși instructori de Meditația Interiorizării din America și fondatorul Centrului de Meditație Spirit Rock. Mesajul lui este clar și plin de compasiune. Indiferent în ce situație te afli, pacea și bunătatea se află după colț.

Vei găsi informații legate de posibilitatea de a comanda versiunile audio ale cărților lui Sharon și Tara în Partea a III-a.

Înainte de a-ți suplimenta însă Meditația Bunătății și Iubirii, este bine să îți examinezi motivațiile interioare. Dacă descoperi că principalul motiv pentru care îți dorești acest lucru este convingerea că: „Dacă voi practica această tehnică

o perioadă suficient de lungă de timp, voi simți *cu adevărat* o stare de bunătate și de iubire față de mine și de ceilalți oameni", atunci nu este o idee prea bună să îți suplimentezi practica. Iată de ce:

Până acum trebuie să fi înțeles că încercarea de a atinge orice stare se opune esenței Meditației de opt minute. De fapt, ea îți garantează că nu vei experimenta niciodată ceea ce încerci din răsputeri să experimentezi (din cauza cramponării/atașamentului). De aceea, invitația mea este să faci o introspecție sinceră și să vezi ce anume te motivează.

Dacă Meditația Bunătății și Iubirii te face să te simți mai fericit, acest lucru mă face fericit și pe mine. Este într-adevăr o meditație minunată, care merită să fie practicată zilnic, nu doar pentru ceilalți oameni, ci și pentru sine.

*Iar acum, vei face ceva uimitor, care ți se părea imposibil acum câteva săptămâni... Vei trece la ultima săptămână a programului Meditației de opt minute.*

SĂPTĂMÂNA A OPTA

# COMBINAȚIA

## UNDE TE AFLI

Felicitări! Tocmai ai intrat în săptămâna finală a programului Meditației de opt minute.

Dacă vei face calculele, vei descoperi că ai meditat în total timp de 392 de minute, ceea ce înseamnă mai mult de șase ore și jumătate! Acest interval de timp echivalează cu întreaga trilogie *Matrix* sau cu șase episoade din *Law and Order.* Te asigur însă că ți-ai cheltuit timpul într-o manieră mult mai înțeleaptă.

În această ultimă săptămână a programului Meditației de opt minute nu ar trebui să fii surprins dacă continui să simți că:

- Nu înțelegi ce este meditația.
- Ar trebui să fii mai avansat.
- Meditația ar trebui să ți se pară mai ușoară după toată această practică, dar nu ți se pare.
- Ar trebui să fii un meditator mai bun.
- Nu ai ajuns la niciun rezultat, iar meditația nu este pentru tine.

De cealaltă parte a spectrului, ai putea crede că în doar câteva săptămâni ai ajuns la măiestria absolută în arta meditației. Gata, ai făcut-o și pe-asta, stăpânești perfect această artă, așa că nu mai trebuie să continui.

Așa cum am mai spus la începutul programului și așa cum probabil că ți-ai dat seama deja, meditația nu este foarte ușoară, dar nici foarte grea. Este imposibil să fi dat greș, dar și să fi ajuns un maestru. Pe de altă parte, ai toate motivele să crezi că în săptămânile precedente ai pus bazele unei practici solide a meditației, care te va ajuta să îți continui creșterea personală și care va dura întreaga ta viață.

Haide să vedem rapid unde te afli în momentul de față în privința practicii meditației:

- Închide ochii.
- Inspiră adânc și liniștește-te.
- Trece în revistă evenimentele din ultimele zile.
- Găsește un incident, un eveniment sau o experiență în care ai reacționat diferit față de maniera ta obișnuită. Nu trebuie să fie ceva foarte important. Chiar și o gură de ceai poate intra în această categorie, dacă ai sorbit-o altfel decât de obicei.

- Ce ai simțit în acel moment? Te-ai simțit mai împăcat, mai relaxat și mai puțin tensionat? Mai lucid și mai predispus către acceptare? Mai bine integrat în momentul prezent și mai viu?
- Deschide ochii.

Dacă ai meditat zi de zi în ultimele șapte săptămâni, cu siguranță ți s-a întâmplat cel puțin un astfel de moment. Poate că s-a întâmplat marți, când a trebuit să aștepți la acea coadă interminabilă de la bancă, dar ai constatat că ești mai calm decât de obicei, urmărindu-ți fără să vrei respirația. Poate că s-a întâmplat aseară, când ai spălat vasele mult mai conștient ca de obicei de senzația plăcută a apei calde pe mâini.

Chiar dacă aceste lucruri ți se par minore, adevărul este că ele sunt semnificative. Ceea ce se întâmplă de fapt este o transformare a banalului în extraordinar. Ai început să te trezești și să percepi lumea cu alți ochi.

În asta constă puterea meditației. Acum că ai înțeles acest lucru, să trecem la Săptămâna a Opta.

## CE TREBUIE SĂ FACI

Tehnica de combinație este cea mai subtilă și mai avansată tehnică din programul Meditației de opt minute. Este ceva mai complicată decât alegerea unui articol din coloana A și a unuia din coloana B, dar nu-ți face probleme și nu te simți intimidat. Combinația nu este decât un amalgam al mai multor tehnici de meditație din cadrul programului, pe care le-ai practicat deja timp de mai multe săptămâni.

În Săptămâna a Doua a programului ai lucrat cu Sunetul Pur, ascultând toate zgomotele din jurul tău fără să le interpretezi în vreun fel. În Săptămâna a Treia ți-ai observat senzațiile fizice apărute în corp. Ceva mai recent, în Săptămâna

a Șasea, ai practicat Vizionarea privată, o tehnică prin care ți-ai observat imaginile apărute pe ecranul de proiecție din spatele ochilor. Ceea ce trebuie să faci în continuare este să combini aceste trei tehnici.

Combinația semănă puțin cu învățarea jonglării cu bile. Iată ce trebuie să faci:

- Să spunem că în minte îți apare un gând, o senzație corporală sau o imagine.
- Accepți impulsul respectiv, îl observi și îl etichetezi:
  - Gând
  - Senzație
  - Imagine
- Se produce un nou impuls mental. Faci același lucru.
- Dacă noul impuls se produce în timp ce te afli în plin proces de conștientizare a celui de dinainte, îl etichetezi și pe acesta, după ce ai terminat cu primul. Spre exemplu, să spunem că îți observi respirația, când în minte îți apare imaginea vizuală a mașinii tale. Etichetarea corectă în acest caz este: „corp... corp... imagine... imagine și corp... imagine și corp".

Iată cum s-ar putea derula câteva secunde de etichetare:

Imagine... imagine... corp... corp și imagine... imagine... gând... gând... gând și imagine... gând și imagine și corp... imagine... gând... imagine.

Dacă te trezești depășit de numărul impulsurilor mentale, nu te enerva. Li se întâmplă tuturor, și oricum, nu este ceva important. Ceea ce contează este calitatea atenției cu care observi ceea ce se întâmplă. Dacă te trezești depășit,

gândește-te că ai ratat un autobuz, dar va veni altul în cel mai scurt timp. Tot ce trebuie să faci este să te relaxezi, să îl aștepți și să urci în el.

Meditația Combinației poate avea un efect foarte puternic: în timpul ei poți deveni atât de ocupat cu observarea fenomenelor mentale încât este posibil să „uiți de sine". Atunci când simțul identității dispare, ceea ce rămâne este de multe ori o stare de conștiință extrem de profundă numită „starea de martor".

Îți mai amintești de citatul din serialul *Dragnet?* Starea de martor nu este altceva decât percepția realității goale, de tip: „Doar faptele, doamnă." Ea poate conduce la agitație, la extaz și la orice stare intermediară. Acceptă realitatea exact așa cum este. Nu te crampona și nu fugi de ea. Tot ce există apare și dispare precum norii de pe cer, inclusiv starea de martor.

Prin urmare, relaxează-te și fă tot ce îți stă în puteri. După cum spune una din instrucțiunile noastre de operare: „Distrează-te!"

## INSTRUCȚIUNILE DE MEDITAȚIE DIN ACEASTĂ SĂPTĂMÂNĂ

**PREGĂTIRE.**

- Setează-ți cronometrul la opt minute.
- Așează-te pe scaun în postura de meditație, astfel încât să te simți confortabil, dar lucid.
- Închide ușor ochii.
- Inspiră adânc și prelungit, uitând de griji, speranțe și vise. Reține-ți respirația pentru o clipă, apoi expiră lent și prelungit.

- Repetă procesul. Respiră adânc. Elimină orice tensiune rămasă.
- Dă drumul la cronometru.

**INSTRUCȚIUNI:**

- În conștiința ta apare un impuls.
- Observă impulsul, care poate fi:
  - Un gând sau o discuție exterioară
  - O senzație corporală
  - O imagine vizuală
- Etichetează impulsul printr-unul din următoarele cuvinte:
  - Gând
  - Corp
  - Imagine
- Observă apariția și dispariția impulsului
- Apare un alt impuls sau fenomen exterior. Dilată-ți conștiința pentru a-l include în ea. Etichetează-l prin cuvintele: gând, corp sau imagine.
- Dacă mai multe impulsuri sau experiențe îți ocupă simultan conștiința, observă-le și etichetează-le atât cât îți stă în puteri. Ele pot apărea și dispărea la unison sau în ritmuri diferite.
- Dacă rămâi în urmă cu etichetarea, nu încerca să recuperezi. Oprește-te, inspiră adânc și așteaptă apariția următorului fenomen.

- Chiar dacă nu poți urmări impecabil toate fenomenele, nu trebuie să te simți frustrat. Limitează-te să observi cu neutralitate ceea ce se întâmplă: gânduri, discuții, senzații corporale sau imagini, izolate, în tandem sau simultane. Permite cu detașare apariția și dispariția lor.
- Fă acest lucru până când sună alarma.
- Repetă această tehnică timp de opt minute în fiecare zi a săptămânii în curs.

**CUM MERGE?**

Combinația este o tehnică de meditație foarte puternică. De aceea am lăsat-o la urmă. Consider-o „examenul tău final", pe care tocmai l-ai trecut cu brio!

Chiar dacă ai experimentat o stare de confuzie, iritare și frustrare în timpul practicării Combinației, nu te raporta la ele ca la un semn că mai ai o cale lungă de parcurs, ci ca la unul că *ai parcurs deja o cale foarte lungă*. Dacă ți-aș fi recomandat această tehnică în Prima Săptămână, cel mai probabil te-ai fi luat cu mâinile de cap și ai fi aruncat această carte!

Așa, după doar opt săptămâni, ai reușit să înțelegi și să aplici o tehnică de meditație care presupune un nivel ridicat de concentrare, acceptare și luciditate. Prin urmare, meriți felicitări! Ești un meditator și dispui de o practică a meditației ce te poate ține o viață, pe care nu pot decât să sper că o vei duce pe nivelul următor, la care face referire Partea a III-a a cărții.

Dacă faci parte din rândul cititorilor care au dus la bun sfârșit acest program de meditație de opt săptămâni, cu siguranță rezonezi profund cu meditația, și probabil de-abia aștepți să

ajungi la Partea a III-a. Doresc să adresez totuși un comentariu celor care au meditat doar sporadic sau care au frunzărit cartea și au ajuns la această pagină, sărind peste cele o sută de pagini de dinainte și dornici să ajungă la „artileria grea".

Dacă faci parte din această categorie, nu te critica și nu te considera un ratat incapabil de meditație. Chiar dacă nu ai meditat decât o singură dată în ultimele opt săptămâni, cu siguranță această dată este cu una în plus față de viața ta de dinainte. Dacă dorești să meditezi în continuare, există o soluție foarte simplă: *întoarce-te la momentul în care ai întrerupt programul și continuă de acolo.*

Așa cum am spus de nenumărate ori până acum, în meditație nu există succes sau eșec. Există numai *practică*. Meditația nu este ceva ce poate fi făcut o dată, opt zile la rând sau chiar opt săptămâni, după care poate fi tăiată de pe o listă cu lucruri care ți-au mai rămas de făcut. Ea este un proces continuu, o călătorie în spațiul conștiinței, al clarității și al fericirii. Aceasta nu este efectuată într-un viitor abstract oarecare, ci *chiar în acest moment.*

Indiferent dacă ai meditat cu ușurință în ultimele opt săptămâni sau consideri că ai dat greș, sfatul meu este același: continuă să meditezi. În fiecare zi. Timp de cel puțin opt minute.

## ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI: ÎNTREBĂRI DESPRE ABSOLVIRE

*Î: După opt săptămâni de meditație, încă nu îmi pot opri gândurile. Unde greșesc?*

Nu greșești deloc, decât prin convingerea ta că greșești undeva.

Ideea că meditația conduce mai devreme sau mai târziu la încetarea completă a gândurilor este ceea ce eu numesc

„Marea Concepție Greșită Legată de Meditație". Aproape toți începătorii au această concepție greșită, și chiar mulți dintre meditatorii avansați. Doresc să repet: *este imposibil să oprești mintea din gândurile sale.* Aceasta este unica ei sarcină: să gândească, să analizeze, să critice și să evalueze: 24 de ore pe zi, șapte zile pe săptămână și 365 de zile pe an.

Așa cum am mai spus, în cadrul programului Meditației de opt minute scopul nostru este să *transcendem* gândirea, nu să o suprimăm. Scenariul care urmează va ilustra mai bine ce vreau să spun:

Să spunem că ai o rudă cam trăsnită: mătușa Fran. Nu este periculoasă, dar are o obsesie cu OZN-urile, fiind convinsă că acestea își vor face apariția în masă deasupra supermarketului local, exact locul în care te afli astăzi împreună cu ea, pentru a-ți cumpăra un prăjitor electric de pâine.

Așadar, te afli la raionul de electrocasnice, încercând să te hotărăști ce aparat să cumperi, în timp ce mătușa Fran nu contenește să îți sporovăiască la ureche despre iminenta invazie a OZN-urilor.

Te scoate din minți? Desigur. Problema este: cum poți gestiona această situație pentru binele tuturor celor implicați, inclusiv al mătușii Fran?

Ai putea să te repezi și să îi spui managerului să înceapă Procedura de Evacuare de Urgență din cauza OZN-urilor. Alternativ, ai putea țipa la simpatica mătușă Fran să tacă naibii din gură, sau ai putea-o conduce în parcare și ai putea-o încuia în mașină, împreună cu câinele tău.

De bună seamă că nu alegi niciuna din aceste variante, pentru că ești o persoană echilibrată, cumsecade și ai nevoie de un prăjitor! Atunci ce faci?

*Absolut nimic.*

Exact. Pur și simplu o lași pe mătușa Franb să continue să sporovăiască despre extratereștrii ei. Când și când dai din

cap, îi zâmbești și mormăi ceva, ca și cum ai aproba-o. *Cu alte cuvinte, auzi sporovăiala ei, dar nu îi acorzi nicio atenție.* Îți focalizezi atenția asupra prăjitorului de pâine. Cuvintele mătușii Fran nu sunt decât un „zgomot de fond" pentru tine.

Să aplicăm același scenariu gândurilor și meditației. În acest caz, rolul mătușii Fran este jucat de Mintea Hoinară, vocea care îți sporovăiește nonstop în minte, dorind să te angreneze în ridicolele și inutilele ei procese de gândire. Rolul prăjitorului de pâine este jucat de punctul de ancorare în meditație, de pildă de respirația ta.

Ceea ce trebuie să faci atunci când meditezi este exact ce ai făcut la supermarket: să îi permiți mătușii Fran / Minții Hoinare să sporovăiască în continuare, în timp ce tu îți păstrezi atenția focalizată asupra prăjitorului de pâine / punctului de ancorare.

Prin urmare, nu-ți face griji; nu ai ratat nicio tehnică secretă de oprire completă a gândurilor pe care am ascuns-o discret la pagina 48. Mintea Hoinară nu va dispărea niciodată. Consider-o un dar, care îți reamintește că pacea se află imediat după colț. Tot ce trebuie să faci pentru a ajunge la ea este să le permiți cu seninătate gândurilor tale să apară și să dispară în maniera lor zglobie și uneori ușor enervantă.

*Î: Mă poate ajuta meditația să mănânc mai sănătos? Sau să slăbesc?*

Ar putea – dacă ai medita pe o bandă de alergare...

Chiar dacă Meditația de opt minute este un fel de dietă pentru minte, te asigur că nu vei slăbi stând pe un scaun timp de opt minute pe zi.

Există totuși un aspect prin care meditația te-ar putea ajuta în această direcție. Ea te-ar putea face mai înțelept în ceea ce privește alegerile tale alimentare. Dacă ai acumulat

o anumită perioadă de meditație, nu este deloc exclus să iei decizii mai înțelepte și mai sănătoase, schimbându-ți stilul de viață și dieta.

Spre exemplu, ar putea veni o zi în care, fără niciun motiv aparent, să decizi să renunți la obiceiul de a bea cinci cafele espresso cu lapte pe zi, reducând această cantitate mai întâi la trei cafele pe zi, apoi la una singură, iar în final scoțând complet din dieta ta cafeaua! Această schimbare s-ar putea produce nu neapărat ca urmare a unei decizii conștiente, ci „de la sine", fără măcar să îți dai seama cum s-a întâmplat.

Meditația te poate ajuta să devii mai conștient de comportamentele tale automate și subconștiente, inclusiv de cele nesănătoase. Această schimbare fără niciun efort a stilului de viață este rezultatul direct al meditației tale, care nu te privează de lucrurile care îți plac, ci îți oferă oportunitatea de a înțelege cu luciditate că unele dintre ele nu îți fac deloc bine, iar apoi de a acționa.

### *Î: Chiar și după opt săptămâni de meditație, încă mă mai simt ciudat atunci când o practic.*

Așa cum am mai spus, faptul că te simți ciudat atunci când meditezi este un proces absolut natural, îndeosebi în primele etape ale practicii. Mai presus de orice, meditația se împotrivește culturii noastre. La urma urmelor, decizia de a-ți dedica opt minute pe zi unei activități pe care cea mai mare parte a societății o consideră „neproductivă" te poate face să te simți rușinat, stânjenit și chiar vinovat.

Iată o metodă de a privi meditația care te poate ajuta să accepți aceste sentimente stranii: tratează-ți practica meditației la fel cum ai proceda cu o relație romantică nouă. Ce vreau să spun cu asta?

Primele săptămâni ale oricărei relații de cuplu sunt cunoscute ca etapa „cunoașterii reciproce" sau a „lunii de miere". Totul este nou și inedit, iar posibilitățile care îți pot ieși în cale te umplu de entuziasm. Simultan, simți totuși o anumită agitație, o ezitare sau chiar o anxietate, căci nu știi foarte exact în ce te-ai băgat.

Îți iubești însă partenerul de cuplu, așa că te decizi să „îi acorzi o șansă" și să vezi ce urmează. În final, ajungi într-un punct în care lucrurile se lămuresc și îți dai seama dacă relația are șanse reale să meargă sau nu.

La fel se petrec lucrurile și cu meditația: la început, aceasta pare inedită și ciudată, dar o bună parte din această senzație se datorează entuziasmului generat de descoperirea unei realități noi, cu un potențial foarte mare de a te face fericit.

Prin urmare, acordă-i o șansă. Ai încredere în mine când îți spun că va „merge".

## FELICITĂRI!! ȘI O ANTICIPARE A ATRACȚIILOR CARE VOR URMA

Ai reușit! Bravo!

Cu opt săptămâni în urmă erai convins că nu vei reuși să meditezi niciodată mai mult de opt secunde. Ce să mai vorbim de opt săptămâni! Și totuși, ai făcut-o! La ora actuală ai o practică solidă a meditației, care te poate ține o viață întreagă.

Nu spun că a fost ușor. Ca și viața, meditația nu este niciodată ușoară. Indiferent dacă meditezi timp de 20 de minute, 20 de zile sau 20 de ani, unele zile ți se vor părea niște rateuri, iar altele niște ascensiuni pe Himalaya.

Te-ai descurcat perfect! De aceea, bucură-te de cununa ta de lauri timp de câteva momente. Treci apoi la lectura Părții

a III-a a Meditației de opt minute, pe care eu o consider secțiunea de „actualizare". Scopul ei este de a te conduce pe nivelul următor al practicii meditației.

Tot în Partea a III-a vei găsi noi instrucțiuni referitoare la Meditația Bunătății și Iubirii, lista mea personală de recomandări de cărți și benzi audio și foarte multe alte lucruri interesante. Mai important ca orice altceva, ea îți va prezenta ceea ce eu numesc Meditația în cursul acțiunii, o tehnică simplă, dar foarte eficientă de cultivare a mușchilor lucidității în timpul oricărei activități zilnice, care o transformă într-o experiență diferită, infinit mai savuroasă. Nu ezita să o încerci. Te asigur că va fi o experiență mulțumitoare.

Înainte de a trece mai departe, mai trebuie să faci însă un lucru. A sosit timpul să schimbi jurământul *Meditației de opt minute* pe care l-ai semnat cu opt săptămâni în urmă cu Certificatul de Absolvire a *Meditației de opt minute,* pe care l-ai câștigat de drept!

Certificat Oficial de Absolvire Magna Cum Laudae a

**MEDITAȚIEI DE OPT MINUTE**

Data .....

Pentru toți cei interesați: ..... (numele tău) a absolvit cu succes programul Meditației de opt minute.

În urma absolvirii, beneficiarul acestui certificat este declarat în mod oficial un meditator echipat cu toate calitățile de bază necesare pentru a-și aprofunda practica meditației și pentru a o continua de-a lungul întregii sale vieți.

Mai departe, el este întru totul îndreptățit să se bucure de toate beneficiile meditației, inclusiv de capacitatea de a fi mai prezent, de a accepta realitatea așa cum este ea și în general de a duce o viață mai completă și mai fericită.

Victor N. Davich
*Meditația de opt minute*

## ȘI REȚINE...

Faptul că ai început să practici meditația este un semn sigur că îți dorești mai multă pace și fericire în viața ta, dar și în viețile celor apropiați. Continuă în aceeași direcție.

Așa cum am mai spus de-a lungul acestor ultime opt săptămâni, nu uita să te tratezi cu cea mai mare bunătate în tot ceea ce faci, inclusiv în timpul practicii meditației.

A fost un privilegiu să petrec alături de tine ultimele opt săptămâni.

# Partea a III-a

* * *

# Actualizarea

## BUN VENIT LA CURSUL DE ACTUALIZARE *A MEDITAȚIEI DE OPT MINUTE*

De la industria băuturilor răcoritoare la cea a computerelor, este imposibil să treacă o zi fără ca cineva să îți ofere o actualizare. De ce nu ar face același lucru și *Meditația de opt minute!?*

Mai întâi de toate, aș vrea să știi că actualizarea pe care ți-o ofer nu ascunde nicio capcană: ea este *sută la sută gratuită, în mod garantat!* Ai dreptul să o primești prin simplul fapt că ai cumpărat această carte. Și încă o veste bună: ești complet pregătit să îți actualizezi practica meditației. De fapt, ți-ai face un mare serviciu dacă ai accepta acest lucru.

## LA CE ÎMI FOLOSEȘTE ACTUALIZAREA?

Scopul suprem al *Meditației de opt minute* este de a te transforma în bine, nu doar în timpul celor opt minute în care stai pe scaun, ci și al milioanelor de minute care îți alcătuiesc restul vieții.

*Meditația de opt minute* te-a ajutat până acum să adopți o practică perseverentă de opt minute de meditație pe zi. De ce te-ai opri însă aici? Adevărul este că meditația are o *valoare practică* inestimabilă, care poate fi aplicată tuturor activităților tale. Sincer, dacă îți rezumi practica meditației la numai opt minute pe zi stând pe un scaun, nu numai că ratezi scopul real al meditației, dar îți minimizezi propriul potențial.

Ai putea să răspunzi: *„Ai înnebunit!? Dacă aș pluti toată ziua într-o stare meditativă, aș fi incapabil să mai funcționez!"* Adevărul este însă exact pe dos. Ca să te conving, hai să analizăm puțin ce înseamnă așa-numita stare de veghe și cât de treaz ești cu adevărat în timpul ei.

În acest scop, doresc să faci o mică pauză și să te gândești retroactiv la miriadele de sarcini și activități pe care le-ai realizat astăzi. Alege una dintre ele. Gândește-te bine la ea și răspunde la următoarea întrebare:

*Chiar ai fost prezent când ai realizat-o? Nu cumva erai pe „pilot automat"?*

Spre exemplu, gândește-te la micul dejun. Ți-ai mâncat ouăle și le-ai savurat cu adevărat, sau ai ascultat în același timp știrile de dimineață, ți-ai scanat căsuța de email, i-ai pregătit pachețelul cu mâncare fiului tău și ai discutat la telefon cu un prieten?

Gândește-te și la alte activități. Oricât de multe activități ai selecta, sunt absolut convins că toate au în comun același lucru: tu nu ai fost sută la sută „prezent" când le-ai făcut. De necrezut, nu-i așa? Poate chiar puțin înspăimântător.

În continuare, gândește-te la una din aceste activități și analizează cât de eficient ai îndeplinit-o fiind pe pilot automat. Nu ai fi putut-o realiza cu un efort mai mic, într-o manieră mai atentă și mai productivă și într-o stare de fericire mai mare dacă ai fi fost cu adevărat *prezent*, în loc să fii cu gândul în altă parte? Răspunsul este evident.

Ei bine, iată și vestea cea bună: scopul Meditației de opt minute este de a te ajuta să faci chiar acest lucru. Partea a III-a a cărții de față îți oferă ocazia de a duce ceea ce ai învățat în ultimele opt săptămâni pe nivelul următor, astfel încât să te poți integra într-o mai mare măsură în *momentul prezent*, și nu doar stând pe un scaun timp de opt minute pe zi, ci oriunde te-ai afla.

La ce îți folosește aprofundarea meditației? La faptul că îți poți trăi viața într-o manieră mai intensă și mai savuroasă. Ești interesat? Sigur că da!

## CONTINUAREA MEDITAȚIEI ȘI INTEGRAREA EI ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

Scopul Părții a III-a este de a te ajuta să îți aprofundezi practica meditației și să o aplici vieții de zi cu zi. Ea este împărțită în patru secțiuni:

- **Dincolo de cele opt minute** te ajută să îți amplifici fără niciun efort și într-o manieră eficientă perioada de meditație. Vei afla în această secțiune cum să îți creezi propriul „orar de antrenament" pentru meditație și cum să îți organizezi propriile „mini-tabere de meditație".
- **Meditația în timpul acțiunii** te învață cum să integrezi meditația în viața de zi cu zi. Vei învăța aici cum să practici Meditația în timpul acțiunii, un

instrument simplu, dar foarte eficient, pe care îl poți aplica oricărei activități pe care o realizezi în timpul zilei. În acest fel, îți vei putea dezvolta în continuare mușchii lucidității. După ce vei descoperi cât de ușoară și de eficientă este această meditație, îți vei dori să o aplici tot timpul.

- **Bunătatea și iubirea: Mergi mai departe** este o secțiune în care vei afla cum să îți aprofundezi conexiunea cu lumea exterioară atunci când ești integrat în ea.
- **Resurse: Lista mea personală** este o secțiune în care vei găsi lista mea personală de cărți, materiale audio și centre de meditație, care te pot ajuta să îți continui practica meditației pe un nivel superior. Tot aici vei găsi informații despre grupurile de meditație, despre felul în care le poți identifica sau în care îți poți iniția propriul grup.

Ai stat destul în meditație. A sosit timpul să te ridici și să integrezi această activitate în fiecare domeniu al vieții tale.

Așadar, haide să începem actualizarea.

## DINCOLO DE CELE OPT MINUTE

Cele mai ușoare modalități de a-ți spori perioada de meditație sunt:

- Adăugarea graduală de minute la perioada curentă de opt minute.
- Adăugarea unei a doua perioade de meditație.

Poți aplica individual sau împreună aceste opțiuni. Îți voi arăta imediat cum, dar până atunci este bine să îți alegi

tehnica favorită de meditaţie din ultimele opt săptămâni ale programului Meditaţiei de opt minute. Aceasta va fi tehnica pe care va trebui să o aplici în timp ce îţi sporeşti gradual perioada de meditaţie.

### *Cum îţi poţi alege tehnica*

De-a lungul ultimelor opt săptămâni, ai învăţat şi ai practicat opt tehnici de meditaţie. Fiecare om rezonează mai bine cu una sau alta din aceste tehnici. Este foarte posibil să îţi fi ales deja tehnica favorită. În acest caz, poţi trece deja la secţiunea următoare. Dacă nu ţi-ai ales-o, iată ce trebuie să faci:

- Întoarce-te la Partea a II-a şi fă o trecere în revistă a celor opt tehnici de meditaţie cu care ai lucrat, mai puţin Meditaţia Bunătăţii şi Iubirii.
- Închide ochii şi aplică timp de un minut fiecare tehnică. Cu siguranţă vei găsi una sau mai multe tehnici pe care le poţi integra mult mai uşor.
- În continuare, continuă să meditezi pe rând cu acestea şi alege-o pe cea preferată. Ai înţeles? Perfect. Aceasta este tehnica de meditaţie pe care o vei folosi exclusiv de acum înainte, de-a lungul perioadei de sporire a intervalului de meditaţie.

### *Cum îţi poţi spori perioada de meditaţie*

Cea mai uşoară modalitate de a-ţi spori perioada de meditaţie constă în adăugarea graduală de minute la perioada de opt minute. Metoda este similară antrenamentului pentru maraton, care este gradual şi treptat, pentru a nu-ţi crea tensiuni sau o presiune inutilă.

Începe prin a adăuga câte două minute pe zi la ședința curentă de opt minute. Meditează zece minute timp de două săptămâni, apoi adaugă alte două minute, ajungând astfel la 12. Iată cum ar arăta în acest caz „programul de antrenament":

- **Săptămânile 1 și 2:** 10 minute
- **Săptămânile 3 și 4:** 12 minute
- **Săptămânile 5 și 6:** 14 minute
- **Săptămânile 7 și 8:** 16 minute
- **Săptămânile 9 și 10:** 18 minute

Adăugarea graduală de câte două minute la fiecare două săptămâni poate părea nesemnificativă, dar îți reamintesc în această direcție ce spunea Einstein despre dobânda compusă: aceasta se aplică la o valoare din ce în ce mai mare. Începe chiar de astăzi, iar peste alte două luni vei ajunge să meditezi timp de 18 minute pe zi! Aceasta este deja o practică serioasă a meditației după orice standard.

Dacă ai ajuns la perioada de meditație dorită, continuă să practici tehnica aleasă la acest nivel timp de cel puțin două săptămâni. Abia acum poți trece la o altă tehnică.

Amintește-ți însă că odată aleasă o tehnică, nu te mai poți răzgândi. Rămâi cu tehnica aleasă. Așa cum nu se poate vorbi de o perioadă de meditație „greșită" sau „rea", nu se poate vorbi nici de o tehnică de meditație inadecvată.

### *Cum poți adăuga o a doua perioadă zilnică de meditație*

O altă opțiune pentru aprofundarea practicii meditației este adăugarea unei a doua perioade de meditație de opt

minute. Acest lucru îţi dublează pe loc perioada de meditaţie, care ajunge astfel la 16 minute pe zi. La prima vedere poate părea copleşitor, dar faptul că este împărţită în două perioade egale de câte opt minute face ca această dublare a perioadei de meditaţie să fie mult mai uşoară decât pare.

Majoritatea celor care meditează fac acest lucru de două ori pe zi, imediat după trezire şi chiar înainte de culcare. Şi eu recomand această metodă. Dacă te decizi însă pentru alte momente ale zilei, lasă să treacă cel puţin şase ore între perioadele de meditaţie.

A doua perioadă de meditaţie poate fi crescută gradual, după metoda descrisă în secţiunea precedentă. Spre exemplu:

- **Săptămânile 1 şi 2:** perioada de dimineaţă 8 minute; perioada de seară 2 minute
- **Săptămânile 3 şi 4:** perioada de dimineaţă 8 minute; perioada de seară 4 minute

Şi aşa mai departe.

Dacă preferi această metodă, vei ajunge în scurt timp la 20 de minute de meditaţie practicată de două ori pe zi, ceea ce conduce la un total de 40 de minute pe zi! Aceasta este deja o practică majoră a meditaţiei, care te poate conduce către nivele mult mai avansate de practică. Dacă ajungi la acest nivel, merită să te gândeşti serios la înscrierea într-o tabără de meditaţie. Vei găsi o serie de indicaţii referitoare la localizarea acestor tabere în secţiunea următoare.

*Şi reţine: în cazul de faţă nu există reguli fixe.* Simte-te liber să experimentezi. Caută până când vei găsi. Dacă descoperi o metodă care ţi se „potriveşte", continuă să o aplici. Vei intui cu siguranţă când a sosit timpul să meditezi o perioadă mai lungă de timp.

### *Mini-tabără personală de meditație: acordă mai mult din timpul tău meditației*

Mini-taberele personale reprezintă o modalitate excelentă de aprofundare a practicii meditației, fără necesitatea de a te duce la un centru de meditație sau la o mănăstire. Singurul lucru de care ai nevoie sunt câteva ore pe care să le poți petrece netulburat acasă la tine.

Dacă ai participa la o tabără de meditație în cadrul unui centru specializat, ai petrece ore întregi alternând între perioade de meditație șezând și în timpul mersului. Poți face același lucru și acasă la tine, pe perioade mai scurte și de-a lungul unui număr mai mic de ore.

Iată cum îți poți planifica și organiza o mini-meditație:

- Rezervă-ți cel puțin o oră în care să poți fi singur și netulburat de muncă, de familie și de alte responsabilități.
- Creează-ți un spațiu liniștit și bine izolat. Închide telefonul și ușile. Pune un semn pe ușă pe care scrie: „Sunt în izolare. Revin la ora 4:00."
- Pregătește un program de meditație simplu, alternând între meditația șezând și cea în timpul mersului (a cărei descriere o vei găsi în secțiunea următoare). La început, perioadele de meditație trebuie să fie scurte.
- Liniștește-te și aplică-ți propriul program.

Iată un exemplu de organizare a unei mini-retrageri de două ore:

12:45-1:00 Pregătește-ți spațiul și liniștește-te.
1:00-1:15 Meditație șezând

1:15-1:30 Meditație în timpul mersului
(Meditația în timpul acțiunii)
1:30-1:45 Meditație șezând
1:45-2:00 Meditație în timpul acțiunii: Meditația „Un singur vas"
2:00-2:30 Ascultarea unui material audio despre meditație
2:15-2:30 Meditație în timpul mersului
2:30-2:45 Meditație șezând
2:45-3:00 Meditația Bunătății și Iubirii

După cum poți vedea, poți face foarte multe meditații într-un interval de numai două ore. Mini-tabăra de meditație este inclusiv o ocazie excelentă de a-ți spori perioadele de meditație (fără a face excese, desigur!). De pildă, poți lua decizia de a sta în meditație câte 12 minute, chiar dacă practica ta zilnică nu depășește opt minute.

Materialele audio care vorbesc despre meditație și care oferă meditații ghidate pot contribui decisiv la îmbunătățirea calității mini-taberei tale. De aceea le-am integrat în orarul de mai sus. Vei găsi o serie de resurse excelente în această direcție ceva mai târziu în această secțiune.

## MEDITAȚIA ÎN TIMPUL ACȚIUNII

Meditația în timpul acțiunii este un instrument fantastic, care îți permite să aplici luciditatea și concentrarea din meditația șezând în timpul celorlalte activități ale zilei, indiferent cât de simple sau de complicate sunt acestea. Poți aplica această metodă în timpul oricărei activități, de la spălatul pe dinți la pregătirea unei prezentări în PowerPoint, și chiar la un act sexual. Mai mult, nu trebuie să înveți o tehnică diferită de meditație pentru o altă activitate, formatul

prezentat în continuare putând fi aplicat la orice, în orice context și în orice moment.

Dar să nu mai discutăm, ci să trecem la descrierea concretă a acestui format, punându-l în aplicare pentru o sarcină simplă pe care o ai de îndeplinit zi de zi.

### *Meditația „Un singur vas"*

Pentru a înțelege mai bine în ce constă Meditația în timpul acțiunii, am să te rog să speli un singur vas. Ca să parafrazez străvechiul dicton: „În ce fel diferă acest vas de celelalte?", îți voi răspunde că el nu diferă în sine, dar *maniera în care îl speli este diferită.*

Aplică Meditația „Un singur vas" atunci când ești singur. În acest fel, vei putea evita privirile ciudate ale celorlalți membri ai familiei, care s-ar putea întreba de ce mama sau tata s-a transformat în robot.

### INSTRUCȚIUNI PENTRU MEDITAȚIA „UN SINGUR VAS"

- Ia un vas murdar, un burete și o cârpă uscată.
- Pune dopul la chiuvetă și așează vasul în ea.
- Dă drumul încet la apă. Ascultă zgomotul produs de ea, la fel ca atunci când ai practicat Meditația Sunetului Pur.
- Testează temperatura apei și ajusteaz-o astfel încât apa să fie confortabil de caldă, dar nu prea fierbinte.
- Stoarce puțin detergent. Privește cum acesta cade și se dizolvă în apă.
- Privește cum nivelul apei crește până când chiuveta se umple pe jumătate. Pune-ți mănușa de plastic

și agită apa. Simte contactul dintre mâna ta și metalul rece. Observă încetarea zgomotului produs de curgerea apei.

- Scufundă-ți lent mâinile în apă. Ia vasul într-o mână. Observă ce simți. Scoate lent vasul din apă și privește-l. Probabil este acoperit cu spumă. Observă felul în care vasul reflectă lumina. *Privește cu adevărat vasul.*
- Ia buretele în cealaltă mână. Apasă-l ușor pe suprafața vasului. Observă senzațiile pe care le simți la nivel tactil. Apasă ușor buretele și simte presiunea.
- Începe să speli lent vasul. Conștientizează mișcările încheieturii care face o mișcare circulară. Amintește-ți că nu ai de spălat decât acest unic vas. Nu mai există alte vase murdare. *Acesta este singurul vas din întreaga lume!*
- Este posibil ca prin minte să îți treacă gânduri de gen: *„Este atât de stupid"* sau *„Dacă tot m-am apucat de spălat, aș putea adăuga și celelalte vase în chiuvetă."* Aplică gândurilor metoda învățată în timpul meditațiilor tale. Lasă-le să treacă de la sine. Aplică instrucțiunea „Prinde și dă drumul". Privește-le cum apar și dispar, apoi întoarce-te la spălarea vasului.
- *Privește cu adevărat* vasul pe care îl speli. Observă-i textura. Reflectă el lumina ca o scoică diafană? Nu o reflectă deloc? Este ca o oglindă subtilă, care îți prezintă o imagine neclară a ta?
- Freacă ușor vasul cu buretele până când devine curat. Întoarce-l pe partea opusă și continuă să îl speli. Rămâi conectat cu mișcarea mâinilor tale, simte apa,

textura fină a bulelor de detergent și maleabilitatea buretelui.

- Când vasul devine perfect curat, scoate-l lent din apă. Observă cum apa formează râușoare în timp ce se scurge de pe el. Ascultă sunetele delicate ale picăturilor care se scurg în chiuvetă.
- Ia lent în mână prosopul de șters. Usucă vasul cu mișcări lente și fii la fel de atent la ele cum ai fost în timpul spălatului. Conștientizează-ți mișcările. Ascultă sunetele. Observă jocul luminilor și umbrelor.
- Dacă ai terminat, așează ușor vasul la locul lui.

Cum a fost? Majoritatea celor care aplică Meditația „Un singur vas" o descriu ca pe o experiență spectaculoasă, care le-a deschis ochii, senzuală și chiar exuberantă. Dacă Meditația în timpul acțiunii poate transforma o experiență banală precum spălatul unui vas în ceva atât de ieșit din comun, gândește-te cum s-ar putea transforma restul vieții tale!

## TRANSPUNEREA ÎN PRACTICĂ A MEDITAȚIEI ÎN TIMPUL ACȚIUNII

Încorporarea Meditației în timpul acțiunii în viața de zi cu zi îți poate transforma dramatic experiența de viață. Iată câteva exemple care ilustrează cum poți face acest lucru:

- **Mersul pe jos.** Actul natural al mersului pe jos poate fi o oportunitate minunată de aplicare a Meditației în timpul acțiunii. Ieși afară și fă o plimbare conștientă prin cartier, fără să te grăbești. Alternativ, aplică Meditația în timpul acțiunii atunci când te deplasezi de la parcare către intrarea în clădirea în care lucrezi.

Observă ce simți în timp ce mergi. Reține: nu trebuie să mergi ca un robot mecanic, doar să reduci puțin ritmul.

- **La supermarket.** Aplică Meditația în timpul acțiunii la supermarket. Ia căruciorul și plimbă-te pe aleile magazinului. Observă senzațiile oferite de mâner și ascultă scârțâitul roților pe podea. Dacă te oprești la raionul de patiserie, conștientizează toate aromele plăcintelor. Ia o pâine în mână. Simte fermitatea crustei sale și moliciunea miezului.
- **Exercițiile fizice.** În loc să te gândești la orice altceva în timp ce lucrezi pe un aparat, în timp ce alergi pe bandă sau mergi pe bicicleta mecanică, mai bine aplică Meditația în timpul acțiunii. Conștientizează-ți mișcările. Percepe căldura care se acumulează în corpul tău și picăturile de transpirație de pe frunte.
- **Yoga.** Aplică în mod conștient posturile de yoga. Observă dispariția concentrării în perioadele de tranziție dintre ele. Remarcă schimbările subtile care se produc în mintea și în corpul tău la cea mai mică ajustare a unei posturi.
- Un material audio excelent pentru meditație și exerciții este *Meditația în Zonă,* creat de Shinzen Young (vezi secțiunea de resurse pentru a afla cum poți să îl achiziționezi).
- **Pregătirea cinei.** Aplică luciditatea din timpul Meditației „Un singur vas" atunci când pregătești cina. Alege un singur fel de mâncare și pregătește-l cu cea mai mare atenție. Să spunem că pregătești o salată. Nu arunca pur și simplu legumele în bolul de salată. Aranjează-le încet, conștientizând texturile

lor diferite, moliciunea roșiei decojite și suprafața alunecoasă a castravetelui. Decojește ceapa cu cea mai mare atenție, observând cum încep să îți lăcrimeze ochii. Conștientizează mirosul aromat și delicios al parmezanului pe care îl razi.

- **Mâncatul.** Orice om știe ce înseamnă să mănânce cu gândul în altă parte. Noi suntem ocupați să citim ziarul, să vorbim la telefon, să ne uităm la televizor sau să facem note pentru următoarea întâlnire de afaceri. De aceea, mesele reprezintă un moment ideal pentru a aplica Meditația în timpul acțiunii.

- Mai întâi de toate, închide radioul, televizorul și telefonul. *În continuare, privește-ți mâncarea.* Inspiră adânc. Fii cu adevărat atent la ceea ce urmează să consumi. Ți se pare apetisant? (Dacă nu, poate că ar fi mai bine să mănânci altceva.) Apleacă-te și inspiră mirosul mâncării. Îți aduce aminte acesta de ceva, făcându-te să uiți de momentul prezent?

- Simte greutatea furculiței sau a lingurii atunci când o umpli cu mâncare. Du o înghițitură mică la gură. Închide ochii și concentrează-ți atenția asupra gustului. Există mai multe arome? Predomină una dintre ele, pentru a fi urmată mai târziu de o alta?

- Mestecă lent. Pune furculița sau paharul jos după fiecare îmbucătură sau gură de lichid. Nu te grăbi.

- ..... Cred că ai înțeles ce ai de făcut. Alege o activitate oarecare și aplică Meditația în timpul acțiunii. Reține: poți aplica această metodă *oricărei* activități!

Îţi reamintesc încă o dată că Meditaţia în timpul acţiunii nu necesită să faci mişcări lente, ca şi cum ai înota în sirop de arţar. Dimpotrivă, fă tot ceea ce faci în ritmul tău obişnuit. Nu are niciun sens să acţionezi mai lucid ca de obicei, dar într-o manieră care să atragă atenţia asupra ta. În caz contrar, ai deveni prea sensibil pentru a mai fi conştient.

Aplică Meditaţia în timpul acţiunii cât mai des. De fapt, începe chiar acum! Ce trebuie să faci în continuare? Să speli maşina? Să participi la o întâlnire de afaceri? Să antrenezi o echipă de fotbal? Să te duci la vot? Foarte bine! Aplică Meditaţia în timpul acţiunii. Te asigur că vei savura într-o mai mare măsură ce ai de făcut, pentru că vei fi mai conştient de ceea ce faci.

## BUNĂTATEA ŞI IUBIREA: MERGI MAI DEPARTE

În secţiunea referitoare la Săptămâna a Şaptea ţi-am promis că vor urma informaţii suplimentare despre această meditaţie. Vezi? Nu am uitat!

Dacă rezonezi în mod deosebit cu Meditaţia Bunătăţii şi Iubirii, nu ezita să o incluzi în practica meditaţiei tale de zi cu zi. Este foarte simplu. Iată câteva sugestii referitoare la practicarea meditaţiei lucidităţii împreună cu Bunătatea şi Iubirea, în aceeaşi şedinţă de meditaţie:

- Aplică Meditaţia Bunătăţii şi Iubirii la sfârşit.
- Fă o pauză de un minut sau două între meditaţii.
- Asigură-te că stai confortabil atunci când aplici Meditaţia Bunătăţii şi Iubirii. Dacă este cazul, schimbă-ţi poziţia.
- *Simte* plenar adevărul frazelor pe care le repeţi în timpul Meditaţiei Bunătăţii şi Iubirii. Atunci când

repeți o frază, nu o face doar cu mintea, ci coboară în inimă.

- Nu-ți cronometra ședințele în care aplici Meditația Bunătății și Iubirii. Relaxează-te și scufundă-te în meditație atât timp cât simți nevoia.

## EXTINDEREA MEDITAȚIEI BUNĂTĂȚII ȘI IUBIRII ASUPRA ALTOR PERSOANE

Ca și caritatea, bunătatea și iubirea încep cu tine însuți. Dacă îți vei cultiva capacitatea de a-ți transmite urări de bine, vei simți o înclinație naturală de a face același lucru și cu restul lumii.

Exemplul care urmează reprezintă o Meditație clasică a Bunătății și Iubirii care îți permite să faci acest lucru:

Alege patru persoane cărora dorești să le transmiți bunătatea și iubirea ta (notă: acestea trebuie să fie în viață):

- Tu însuți
- Un mentor. O persoană *pe care o cunoști personal* și care a avut un impact pozitiv major în viața ta. Poate fi vorba de oricine, de la un rabin la un mecanic auto.
- Un prieten personal apropiat.
- O persoană pe care nu o cunoști prea bine: o cunoștință nouă sau chiar un străin pe care l-ai văzut în treacăt când ai intrat într-o librărie.
- O persoană dificilă, de fapt, una care te scoate din minți! Cineva care te înnebunește, făcându-ți viața mizerabilă. Poate fi vorba de un membru de familie,

un şef sau un proprietar căruia îi plăteşti chirie (acestea sunt câteva dintre cele mai populare opţiuni). Dacă eşti de părere că ai o viaţă atât de perfectă încât nu poţi găsi pe nimeni care să intre în această categorie, nu-ţi face probleme: vei găsi cu siguranţă pe cineva!

Aceste patru persoane (inclusiv tu) vor fi beneficiarii Meditaţiei Bunătăţii şi Iubirii tale. Ceea ce trebuie să faci este să îţi direcţionezi bunătatea şi iubirea către fiecare din aceştia, folosind acelaşi set de fraze.

Reţine: frazele nu trebuie rostite doar mental, ci din inimă. Relaxează-te şi lasă-le să rezoneze în acest loc plin de gingăşie, dar şi de curaj.

## INSTRUCŢIUNI

### PENTRU MEDITAŢIA BUNĂTĂŢII ŞI IUBIRII

- Mai întâi de toate, transmite-ţi ţie însuţi bunătate şi iubire:

  Îmi doresc să fiu ferit de pericole.
  Îmi doresc să fiu sănătos.
  Îmi doresc să fiu fericit.
  Îmi doresc să trăiesc în bunăstare.

- În continuare, vizualizează-ţi mentorul (persoana care ţi-a influenţat în mod pozitiv viaţa) şi spune:

  Îţi doresc să fii ferit de pericole.
  Îţi doresc să fii sănătos.
  Îţi doresc să fii fericit.
  Îţi doresc să trăieşti în bunăstare.

- Mai departe, vizualizează-ţi prietenul apropiat şi fă acelaşi lucru:

Îți doresc să fii ferit de pericole.
Îți doresc să fii sănătos.
Îți doresc să fii fericit.
Îți doresc să trăiești în bunăstare.

- În continuare, transmite-i bunătatea și iubirea ta străinului. Vizualizează-l și repetă:

Îți doresc să fii ferit de pericole.
Îți doresc să fii sănătos.
Îți doresc să fii fericit.
Îți doresc să trăiești în bunăstare.

- Mai departe, transmite-i bunătatea și iubirea ta persoanei dificile. Vizualizeaz-o și spune:

Îți doresc să fii ferit de pericole.
Îți doresc să fii sănătos.
Îți doresc să fii fericit.
Îți doresc să trăiești în bunăstare.

- În final, transmite bunătatea și iubirea ta tuturor ființelor din lume, de pretutindeni:

Îmi doresc ca toate ființele să fie ferite de pericole.
Îmi doresc ca toate ființele să fie sănătoase.
Îmi doresc ca toate ființele să fie fericite.
Îmi doresc ca toate ființele să trăiască în bunăstare.

Dacă aceste instrucțiuni ți se par complicate și te întrebi: *„Cum – Doamne iartă-mă – am să pot ține minte toate aceste lucruri?"*, ai încredere în mine când îți spun că Meditația Bunătății și Iubirii este mult mai simplu de aplicat decât de descris în cuvinte.

În esență, nu faci altceva decât să repeți aceleași fraze, adresându-le unor persoane diferite. Dacă, dintr-un motiv

sau altul, uiți suita sau frazele, devii confuz ori frustrat – oprește-te! Inspiră adânc și relaxează-te. Transmite-ți ție însuți bunătate și iubire. Ia-o apoi de la început.

Vei fi uimit de repeziciunea cu care vei prinde gustul Meditației Bunătății și Iubirii. La fel ca orice altă meditație, și aceasta „este savuroasă; și este și bună pentru tine".

Mai presus de orice, amintește-ți că lucrul care contează cel mai mult este să fii bun *cu tine însuți*. Așa cum am mai spus, la fel ca și caritatea, bunătatea și iubirea încep cu tine însuți.

## ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI: BUNĂTATEA ȘI IUBIREA

### *Î: Pot schimba persoanele cărora le transmit bunătate și iubire?*

Dacă vrei să știi dacă le poți transmite bunătate și iubire inclusiv altor persoane, răspunsul este întotdeauna da. Important este să nu o faci însă în timpul aceleași ședințe de Meditația Bunătății și Iubirii.

Pe de altă parte, dacă vrei să afli dacă Meditația Bunătății și Iubirii pe care o faci poate schimba persoanele cu care lucrezi, răspunsul corect este că totul depinde de persoana în cauză. Totuși, multe lucruri ieșite din comun se pot întâmpla atunci când transmiți bunătate și iubire unei alte persoane. Mai presus de orice, poți ajunge să o percepi într-o lumină diferită, indiferent dacă se schimbă sau nu. Prin urmare, răspunsul la întrebarea ta poate fi considerat practic afirmativ.

Ca un exemplu personal, am lucrat odată cu mama mea, pe care o consideram o persoană dificilă (fie, *foarte* dificilă), transmițându-i bunătatea și iubirea mea. După câteva săptămâni, am descoperit că am mutat-o din poziția de persoană dificilă în cea de mentor!

Începând din acea zi, mi-am perceput mama într-o lumină mult mai plină de iubire. Am început să o tratez diferit, iar relația dintre noi s-a schimbat dramatic. Și știi ceva? Mama însăși s-a schimbat. Așa cum spuneam, bunătatea și iubirea pot fi o practică cu efecte extrem de puternice.

*Î: De ce trebuie să îi transmit bunătatea și iubirea mea unei persoane pe care nu o suport sau pe care sunt furios?*

Aceasta este probabil întrebarea care mi-a fost pusă cel mai des în legătură cu Meditația Bunătății și Iubirii. La urma urmelor, ce motive am putea avea să urăm fericire unei persoane a cărei unică sarcină pe această planetă pare să fie transformarea vieții noastre într-un iad terestru? În mod surprinzător, răspunsul este legat mai degrabă de noi decât de persoana în cauză.

Gândește-te puțin: cum te simți atunci când ești furios pe cineva și refuzi să îl ierți pentru lucrul pe care ți l-a greșit? Nu te simți tocmai bine, nu-i așa? Emoțiile precum resentimentele, mânia și animozitatea conduc invariabil la gânduri și sentimente neconfortabile și stresante.

Ori de câte ori ai un dinte împotriva cuiva, tu plătești automat un preț, sub forma suferinței. Și te asigur că acest preț este mult mai mare decât cel pe care îl plătește persoana pe care ești supărat.

De ce? Deoarece nu te simți rănit o singură dată, ci *de două de ori!* O dată din cauza persoanei care ți-a greșit cu ceva, iar a doua oară din cauza ta. Ironic, nu-i așa? Chiar dacă ai dreptate (și de multe ori ai), tu ești cel care pierde!

O modalitate mult mai bună de a trata astfel de situații este, după părerea mea, practica așa-numitului „egoism iluminat", după cum îl numesc eu. Fă din *alinarea suferinței tale*

prioritatea numărul unu. Începe prin a-ţi transmite ţie însuţi bunătate şi iubire, apoi transmite-le şi persoanei care îţi face probleme – *nu de dragul ei, ci de dragul tău.*

Mai mult, fii deschis la schimbare. Nu este exclus să vină o zi în care să îi transmiţi persoanei în cauză bunătate şi iubire nu de dragul tău, ci de dragul ei. Tratează orice persoană dificilă ca pe un dar, căci dacă ştii cum să procedezi, ea te poate ajuta să îţi deschizi inima.

### *Î: Îmi pot crea propriile urări de bunăstare şi fericire?*

Frazele pe care le repeţi în timpul Meditaţiei Bunătăţii şi Iubirii trebuie să provină din inima ta, nu din mintea ta. În acest caz, ceea ce contează mai mult este *intenţia,* nu cuvintele rostite.

Cu toate acestea, sfatul meu este să păstrezi frazele recomandate mai sus, cel puţin în primele două luni de practică.

Frazele folosite în *Meditaţia de opt minute* de transmisie a bunătăţii şi iubirii sunt adevărate şi verificate, fiind folosite de mii de ani de către sute de mii de oameni. Nu văd niciun sens în a le schimba cu altele, cel puţin deocamdată.

După ce vei practica bunătatea şi iubirea timp de două luni, ajungând la un anumit grad de confort, vei putea experimenta inclusiv cu alte fraze. În acest caz, iată câteva sugestii:

- Nu repeta mai mult de patru fraze în timpul unei şedinţe de meditaţie. În caz contrar, este posibil să îţi vină prea greu să ţi le aminteşti pe toate în legătură cu fiecare persoană cu care lucrezi. Majoritatea oamenilor sunt de părere că trei sau patru fraze sunt ideale. Păstrează acest număr.

- Dacă ți-ai creat o nouă suită de fraze, continuă să o repeți până când devine un automatism. Aplic-o cel puțin o lună. Amintește-ți că nu vei putea găsi niciodată fraza „perfectă" trecând în permanență de la una la alta.

- Folosește fraze clare și simple, pe care să ți le poți aminti și pe care să le poți repeta cu ușurință. Evită negațiile duble și cuvintele confuze sau cu prea multe silabe.

- Evită folosirea bunătății și iubirii ca pe un mecanism de protecție pentru anumite boli și proceduri medicale. O frază de gen: „Îmi doresc să nu am niciodată parte de o durere de dinți" nu este în spiritul acestei practici. Acesta este unul din motivele pentru care îți recomand să repeți frazele de mai sus, nu altele inventate de tine.

- Nu-ți dori lucruri, cum ar fi un Range Rover sau o slujbă anume. Meditația Bunătății și Iubirii nu este o simplă urare de bine, ci o tehnică mult mai profundă. Urarea de bine este efemeră, pe când bunătatea și iubirea sunt permanente.

- Începe orice frază cu „Îmi (îți) doresc..." Unii oameni cred că este mai bine să spui: „sunt..." în loc de „îmi doresc". Meditația Bunătății și Iubirii *nu* este similară unei afirmații pozitive, adică o vizualizare pentru a obține ceea ce îți dorești. Ea înseamnă să îți transmiți (ție și altora) cele mai bune urări și gânduri, astfel încât să *puteți* experimenta – dacă aceasta este voința lui Dumnezeu – mai multă siguranță, sănătate și pace. Ceea ce nu pot decât să îți doresc că le vei experimenta întotdeauna.

RESURSE:

# LISTA MEA PERSONALĂ 

ÎN ACEASTĂ DIMINEAȚĂ am tastat cuvântul *meditație* în fereastra de căutare a site-ului Amazon și am găsit 9.934 cărți. Pe Google am găsit 4.760.000 de site-uri!

Probabil că reacția ta inițială auzind acest lucru va fi: „Doamne, bine că am găsit *Meditația de opt minute*" (chiar sper să fie aceasta). Deși este foarte bine să ai opțiuni, dacă acestea sunt prea multe, la un moment dat intervine legea reducerii beneficiilor. Faptul că există aproape 10.000 de cărți despre meditație numai pe Amazon ar putea fi principalul motiv pentru care meditația te-a intimidat până acum.

Dat fiind că există atâtea cărți, materiale audio și site-uri din care ai de ales, cum le poți găsi pe cele care te-ar putea ajuta cu adevărat? Ei bine, prima veste bună este că ai dat de

*Meditația de opt minute.* Dacă ai învățat ceva util în ultimele opt săptămâni, probabil că vei avea încredere în recomandările mele referitoare la alte materiale care ți-ar putea fi de folos, cu atât mai mult cu cât tot ce îți voi recomanda rezonează perfect cu filozofia *Meditației de opt minute.* Nu vei găsi în materialele recomandate de mine nicio agendă religioasă, niciun jargon greu de înțeles și nicio luare în deșert a celor spirituale.

Poate că nu îți dai seama, dar acesta este un moment important în practica ta spirituală. Ești dornic să o aprofundezi, iar eu doresc să te îndrum în direcția corectă.

Unul din scopurile mele este să fiu tot timpul la curent cu noile cărți și tendințe ce apar în domeniul meditației. În această direcție, de-a lungul ultimilor 15 ani am citit foarte multe cărți despre meditație și am vizitat foarte multe site-uri. Prin urmare, sunt foarte selectiv atunci când vine vorba despre materialele pe care le recomand.

Pe lângă cărți și materiale audio, această secțiune conține inclusiv resurse și sugestii pentru alte două aspecte importante ce te pot ajuta să îți aprofundezi practica: taberele și grupurile de meditație.

Îți voi prezenta în continuare o listă cu materiale de meditație pe care le recomand tuturor prietenilor mei (așa cum te consider deja și pe tine). Nu trebuie să fii surprins dacă vei constata că este foarte scurtă. Te asigur că fiecare material de pe ea este ales cu cea mai mare grijă.

Apropo, nimic din ceea ce spun eu nu ar trebui să te împiedice să explorezi personal și alte cărți, reviste, materiale audio, maeștri și centre de meditație. De fapt, chiar te încurajez în această direcție. Întotdeauna, autoritatea supremă care știe cel mai bine ce tehnici funcționează în cazul tău ești *tu*. Dacă descoperi o tehnică sau un material care ți se pare grozav, nu ezita să mă contactezi pe adresa de mail a

site-ului 8minutes.org. Te asigur că o voi recenza, şi dacă o voi găsi utilă, o voi posta pe site pentru ca toată lumea să beneficieze de pe urma ei.

*Cărţi*

**Lumina descoperirii, Toni Packer.** Deşi nu are decât 123 de pagini, cartea lui Toni Packer abundă în sfaturi pline de înţelepciune pentru meditatorii aflaţi pe toate nivelele. Toni conduce centrul de meditaţie Springwater din Rochester, New York. Cartea sa este o compilaţie a prelegerilor ţinute şi a răspunsurilor la întrebările puse de cursanţii ei (publicate în buletinele informative ale Centrului Springwater).

Învăţăturile lui Toni sunt pragmatice şi profunde. Ele includ discuţii referitoare la mintea raţională, la conştiinţă şi la multe alte subiecte despre care am vorbit eu însumi în secţiunile referitoare la „Întrebări şi răspunsuri" din *Meditaţia de opt minute*. Cărticica ei te poate ajuta mult să îţi aprofundezi practica spirituală.

**Mintea zen, mintea începătorului, Shunryu Suzuki.** Această carte este clasică şi poate fi înţeleasă cu uşurinţă chiar şi de către meditatorii începători.

Shunryu Suzuki a fost un maestru zen care a jucat un rol important în răspândirea zenului în America. Este respectat de toţi membrii comunităţii meditatorilor americani. Această colecţie perenă a prelegerilor sale începe cu faimoasa frază: „În mintea începătorului există foarte multe posibilităţi; în mintea expertului nu există decât câteva." Această carte extrem de clară şi de profundă insistă pe larg asupra conceptelor explicate în *Meditaţia de opt minute*.

**365 Nirvana aici şi acum, Josh Baran.** Această carte reprezintă o contribuţie importantă a autorului care a conceput expresia „în altă parte şi într-un alt timp".

Cartea lui John este un compendiu remarcabil de înțelepciune eternă care transcende culturile, continentele și tradițiile, de la înțelepții zen din vechime până la poeții contemporani care celebrează perfecțiunea momentului prezent. Aceste povestiri, dialoguri, cântece și poeme te pot ajuta enorm în practica meditației tale de zi cu zi, fiind ca niște vitamine pentru mintea ta. Cartea *365 Nirvana aici și acum* conține inclusiv dialogurile personale ale lui John pe tema prezenței. Indiferent dacă te inspiri sau nu din Clubul de Carte al lui Oprah, te asigur că această carte merită să stea în biblioteca ta.

**Foarte trezit,** *Diana Winston.* Deși subtitlul cărții Dianei este *Un ghid budist pentru adolescenți,* lucrarea poate fi citită cu același interes de oameni de toate vârstele și religiile (sau convingerile). După cum spune Diana, „foarte mulți oameni, budiști sau nu, consideră preceptele budismului suficient de utile pentru a le aplica în viața lor de zi cu zi". *Foarte trezit* este un ghid practic scris cu claritate și bucurie, care te va ajuta să integrezi mai bine meditația în „marea imagine de ansamblu".

**Credința: Ai încredere în experiențele tale cele mai profunde,** *Sharon Salzberg.* Sharon este una dintre cele mai mari maestre de meditație din țara noastră și autoarea câtorva cărți dintre cele mai importante.

*Credința* este una dintre cele mai oneste cărți scrise vreodată și este plină de revelații. Dacă te-ai întrebat vreodată ce este „credința" și ce convingeri merită să adopți, cartea lui Sharon îți va oferi răspunsuri, mângâiere și siguranță. Vei ajunge astfel să te simți profund recunoscător pentru că dispui de o practică a meditației.

**Cel mai bun ghid al meditației,** *Victor Danich.* Înainte să apară colecția cărților pentru proști și pentru idioți a existat cartea *Cel mai bun ghid al meditației,* scrisă de subsemnatul.

Cele peste 300 de pagini ale cărții sunt pline până la refuz cu tot ce ți-ai putea dori vreodată să știi în legătură cu meditația.

Dacă ești interesat de lucruri precum cele 64 de tehnici de meditație suplimentare sau de conexiunile dintre budism și alte tradiții religioase, cartea mea te-ar putea ajuta enorm. Ea conține de asemenea capitole întregi despre Meditația în timpul acțiunii, despre posturile șezând și o întreagă secțiune dedicată aplicării meditației în domeniul managementului durerii.

### *Materiale audio și video*

Unul din cele mai mari progrese în domeniul predării și practicii meditației din ultimul deceniu a fost făcut în sfera materialelor audio. Deși nu există un substitut real pentru interacțiunea personală cu un mare maestru al meditației (pe care o recomand întotdeauna), materialele audio și video reprezintă cel mai bun lucru în lipsa acesteia, fiind inclusiv mult mai convenabile.

Experiența ascultării directe a cuvintelor rostite de un maestru bun este cu totul specială și transmite un mesaj dincolo de cuvinte. După părerea mea, cu cât asculți mai mult un maestru bun de meditație, cu atât mai mari sunt șansele de a învăța ceva important.

Cândva, dacă doreai să studiezi cu un maestru bun de meditație, trebuia să te duci la centrul său de meditație. Acesta putea fi foarte bine în capătul opus al țării și putea presupune un efort și o cheltuială considerabile. La ora actuală este suficient un clic cu mouse-ul pentru a accesa sute de conferințe, meditații ghidate și alte materiale ale celor mai proeminenți maeștri din țară. De aceea, îți recomand insistent să profiți de materialele audio și video ale acestora.

Iată trei site-uri către care îmi direcționez prietenii atunci când aceștia mă întreabă de unde pot să își procure materiale audio și video. Toate trei site-urile sunt foarte bine organizate și complete. Dacă ai întrebări pentru autorii lor, îi poți suna.

**Sounds True, www.soundstrue.com, 800-333-9185**

Sounds True oferă peste 500 de titluri cu subiecte spirituale, dar și de psihologie, sănătate și vindecare, descoperire de sine și desigur, meditație. Colecția de meditație Sounds True include de asemenea mai multe cărți despre meditație în varianta audio. Multe din aceste materiale pot fi frunzărite pe Internet înainte de comandarea lor. Printre titlurile recomandate de mine se numără: *Meditations of the Heart (Meditații ale inimii)*, Jack Kornfield; *When Things Fall Apart (Când lucrurile se destramă)*, Pema Chodron; *Natural Meditation (Meditația naturală* – video), Surya Das; *Road Sage*, Sylvia Boorstein; *Radical Self-Acceptance (Acceptarea radicală de sine)*, Tara Brach.

**Dharma Seed Tape Library, www.dharmaseed.org, 800-969-7333**

Dharma Seed Tape Library publică o varietate largă de înregistrări live ale unor maeștri occidentali ai meditației de reputație națională, printre care fondatorii IMS Sharon Salzberg și Joseph Goldstein. Este vorba cu predilecție de prelegeri înregistrate în direct, și nu produse în studio, dar cu o calitate audio excepțională. Toate materialele au prețuri rezonabile, iar unele sunt oferite gratuit.

Dharma Seed (și Sounds True) oferă opțiunea mea numărul unu în domeniul materialelor audio: *Insight Meditation: A Complete Correspondence Course (Curs complet prin corespondență de meditație)*, de Sharon Salzberg și Joseph Goldstein.

Dacă îți dorești să avansezi pe nivelul următor al practicii meditației, îți recomand insistent acest material.

Printre alte titluri se numără: *Approaches to Meditation (Perspective asupra meditației)*, Christina Feldman; *Wise Effort and the Practices of Awakening (Efortul plin de înțelepciune și diferite practici pentru trezirea spirituală)*, Tara Brach; *Metta: Loving Yourself (Metta: Iubirea de sine)*, Sharon Salzberg; *Four Foundations of Mindfulness (Patru fundamente ale lucidității* – video), Carol Wilson; *Vipassana Video Retreat.*

Site-ul Dharma Seed oferă de asemenea **Dharmastream, www.dharmastream.org**. Aici poți asculta gratuit selecțiuni din peste 30 de prelegeri despre meditație ale unor maeștri care predau la Centrul de Meditație Spirit Rock și la IMS (vezi mai jos). Îți poți face astfel o idee clară în legătură cu ceea ce dorești să comanzi și cu maeștrii ale căror cursuri ai dori să le urmezi.

**Site-ul lui Shinzen Young, www.shinzen.org.** Shinzen Young este un american care s-a antrenat extensiv în mânăstirile asiatice. În ultimii 30 de ani, el a predat și a organizat tabere de meditație în Statele Unite și Canada.

Am povestit deja că Shinzen a fost primul meu maestru în arta meditației. Prin urmare, sunt încântat să îți ofer posibilitatea de a te bucura la rândul tău de beneficiile metodelor sale, pe cât de profunde și de moderne, pe atât de ușor accesibile.

Prelegerile și meditațiile ghidate înregistrate de Shinzen sunt pragmatice și transformatoare. Site-ul său conține un catalog clasificat cu peste o sută de conferințe, discuții și meditații ghidate. Printre acestea se numără Meditația Vipassana (similară cu ceea ce ai făcut în ultimele opt săptămâni), meditația creștină și evreiască și o interfață știință-meditație.

Titluri recomandate: *The Formula (Formula); Beginner's Guide to Meditation (Ghidul meditației pentru începători); Millennium Album III—Guided Meditations (Meditații ghidate); Break Through Difficult Emotions (Depășirea emoțiilor dificile); Carrying Meditation into Life (Aplicarea meditației în viața de zi cu zi); Meditation in the Zone (Meditația în Zonă); Shinzen's 20-minute Relaxation (Relaxarea de 20 de minute a lui Shinzen).*

*Centre de meditație*

Centrele permanente de meditație sunt rare în America. Din fericire, există două astfel de centre permanente, unul pe coasta de est și celălalt pe coasta de vest: IMS, în Barre, Massachusetts, și Spirit Rock, în Marin County, California.

Aceste centre de meditație nonprofit predau Vipassana sau Meditația Lucidității, absolut similară tehnicilor de meditație pe care le-ai învățat în cadrul *Meditației de opt minute.* IMS și Spirit Rock sunt conduse impecabil de către o comunitate de meditatori și maeștri. Prețurile taberelor de meditație variază de la caz la caz, dar intenția organizatorilor este să le mențină în limite rezonabile. Se acordă inclusiv burse. Onorariile maeștrilor care organizează taberele se plătesc separat de cazare și masă, sub formă de donații, care în tradiția budistă sunt numite *dana.*

Dacă aspiri să devii un meditator serios, cel mai frumos dar pe care ți-l poți oferi este participarea la o tabără de meditație la IMS sau la Spirit Rock.

**The Insight Meditation Society (IMS – Societatea Meditației Lucidității), Barre, MA, www.dharma.org, 978-355-4378.** IMS a fost înființat în anul 1975 ca o

organizaţie nonprofit, cu scopul de a asigura un mediu favorabil practicării Meditaţiei Luciditătii şi Meditaţiei Bunătătii şi Iubirii. Centrul este situat pe un teren de 160 de acri din Barre, Massachusetts, un orăşel al cărui motto este „Liniştit şi lucid".

IMS oferă de-a lungul întregului an un program de tabere de meditaţie în tăcere cu o durată de la o săptămână la trei luni. Organizează de asemenea tabere speciale pentru femei, tineri adulţi şi oameni de culoare.

Un grup de instructori atestaţi oferă călăuzire şi ghidare, şi ţin mai multe cursuri pe an. Printre aceştia se numără: Sharon Salzberg, Joseph Goldstein, Lama Surya Das şi Christina Feldman.

**Centrul de Meditaţie Spirit Rock, Fairfax, CA, www.spiritrock.org, 415-488-0164** Ca şi IMS, Centrul de Meditaţie Spirit Rock este dedicat practicării interiorizării şi lucidităţii (Meditaţia Vipassana).

Terenul pe care este situat Spirit Rock este localizat în Marin County, California, şi are o suprafaţă de peste 400 de acri, fiind situat într-un mediu natural care îţi taie respiraţia. Centrul găzduieşte un program de cursuri continue, mini-tabere de o zi şi tabere rezidenţiale mai lungi. Printre cele mai recente oferte se numără: „Vipassana 101" şi „One Breath at a Time: Buddhism and the Twelve Steps" (O respiraţie după alta: Budismul şi cei 12 paşi).

Sălile de curs şi cazarea la Spirit Rock sunt desăvârşite, clasice şi nişte veritabile capodopere. Personal, am trăit aici câteva dintre cele mai sublime experienţe.

Mai mulţi maeştri şi autori binecunoscuţi organizează tabere de meditaţie la Spirit Rock. Printre ei se numără fondatorul Spirit Rock, Jack Kornfield, Sylvia Boorstein şi Anna Douglas.

**Vipassana Support International (VSI), www.shinzen.org, 866-666-0874** VSI este o organizație nonprofit, fără conotații religioase, dedicată celor care aspiră să își aprofundeze practica meditației prin Meditația Vipassana. VSI coordonează programul taberelor naționale organizate de Shinzen Young în Statele Unite și Canada. Site-ul VSI conține informații referitoare la noile tabere și evenimente organizate, printre altele.

VSI nu are un centru permanent. Shinzen Young călătorește de-a lungul și de-a latul țării, închiriind diferite spații pentru taberele sale. Dacă îi vei vizita site-ul, este posibil să descoperi că Shinzen ar putea veni în scurt timp „într-un centru de lângă tine".

Există și alte centre și tabere localizate în Statele Unite. Poți afla unde sunt situate acestea punând întrebări în comunitatea ta de meditatori. În plus, revistele de meditație și de yoga precum *Tricycle* și *Yoga Journal* conțin de regulă reclame și liste ale centrelor și taberelor de meditație. O altă resursă universală este Internetul, unde există un site dedicat exclusiv centrelor de meditație: www.retreatfinder.com.

### *Grupurile de meditație*

Practica meditației în America se află într-o expansiune rapidă, la fel ca în restul lumii. Potrivit unui sondaj recent, peste zece milioane de americani au declarat că practică meditația. Un indiciu al acestei creșteri este și proliferarea grupurilor de meditație. La aceste adunări, ținute de regulă o dată pe săptămână, meditatorii se întrunesc pentru a medita la unison, pentru a se susține și pentru a se ajuta.

Grupurile de meditație oferă un lucru de mare valoare: o dată fixă pe care trebuie să o respecți, și implicit o anumită constanță a practicii. Personal, am participat în mod regulat

la grupul de meditație organizat de prietena mea Ann acasă la ea timp de mai bine de zece ani, iar acest lucru m-a ajutat enorm în practica mea zilnică.

În plus, grupurile de meditație îți oferă ocazia de a te întâlni și de a medita la unison cu oameni care gândesc la fel ca tine și care aduc de multe ori cele mai delicioase preparate culinare! Dacă dorești să participi la un grup de meditație, iată câteva sugestii:

- Consultă-te cu patronii magazinelor naturiste locale (și citește buletinele lor informative). Cu prima ocazie cu care participi la un curs de yoga, te duci la un magazin naturist, la o cafenea sau la o librărie spirituală, pune întrebări legate de grupurile de meditație locale. De asemenea, citește buletinele lor informative. Procedează la fel dacă te afli într-un campus de facultate, la un club de sănătate etc.

- Fă rost de un exemplar din *Inquiring Mind,* revista comunității naționale a meditatorilor. Pe lângă faptul că este o revistă excelentă, aceasta conține inclusiv o listă cu următoarele tabere de meditație și cu grupurile consacrate de meditație din întreaga Americă. Revista este publicată trimestrial pe bază de contribuție. Site-ul ei este: www.inquiringmind.com.

Dacă, dintr-un motiv sau altul, nu poți găsi un grup de meditație în zona ta, înființează tu unul. Te asigur că nu este un efort deosebit. Tot ce trebuie să faci în această direcție este să găsești cel puțin o altă persoană dornică să mediteze la unison și să adaugi un cronometru și o farfurie cu fursecuri trase în ciocolată (care îi va face pe alți meditatori să apară ca ciupercile după ploaie!).

Grupurile de meditație sunt informale, așa că îți poți crea propria agendă. Spre exemplu, decide ce perioadă de timp veți consacra împreună meditației. Dacă vreunul din membrii grupului trebuie să plece mai devreme, nicio problemă. Dacă dorești, poți pune o casetă cu un material informativ sau poți face o meditație ghidată, desemnând un membru al grupului ca „narator". Grupul la care mă duc eu obișnuiește să se așeze în cerc după fiecare meditație, iar membrii săi comentează cum i-a ajutat în săptămâna care s-a scurs practica meditației.

Indiferent dacă te înscrii într-un grup de meditație gata format sau îți înființezi tu unul, îți vei dinamiza fantastic practica meditației. În plus, îi vei ajuta pe alți oameni să facă același lucru. Cum s-ar spune, toată lumea are de câștigat.

### *Site-ul oficial al Meditației de opt minute, www.8minutes.org*

Singurul site pentru care pot garanta în proporție de sută la sută este al meu! Am creat site-ul 8minutes.org cu scopul de a te ajuta să continui cu ceea ce sper să fie o practică zilnică a meditației care va dura o viață întreagă.

Aici, poți găsi informații de ultimă oră referitoare la Meditația de opt minute. Între altele, poți comanda un CD cu o *Meditație ghidată de opt minute,* care îți va permite să închizi ochii și să urmezi instrucțiunile săptămânale prezentate în carte.

Alte informații interesante pe care le poți găsi pe site includ:

- **Mai multe Întrebări și Răspunsuri.** Faptul că ai terminat programul Meditației de opt minute nu înseamnă că nu mai ai nicio întrebare. Cu cât îți vei

aprofunda practica, cu atât mai multe întrebări îţi vor apărea în minte. Trimite-mi-le pe site, iar eu îţi voi răspunde public la ele, astfel încât să beneficieze şi alţi vizitatori.

• **Link-uri către alte evenimente, centre de meditaţie şi resurse.** Aşa cum am mai spus, mai bine de zece milioane de americani practică meditaţia. În fiecare săptămână apar noi articole despre meditaţie şi despre beneficiile acesteia. Site-ul te menţine informat la zi în privinţa ultimelor descoperiri în arta meditaţiei, inclusiv a studiilor ştiinţifice, centrelor de meditaţie şi cărţilor şi materialelor audio şi video pe care le consider importante (motiv pentru care sunt însoţite de Sigiliul Aprobării *Meditaţiei de opt minute).*

# ÎN ÎNCHEIERE

Ei bine, cred că am spus cam tot ce aveam de spus – deocamdată. Cu excepția unui lucru pe care ți l-am mai spus de opt ori până acum, cu o foarte mică modificare, și anume:

*Te descurci perfect! Întoarce pagina și continuă-ți viața – folosindu-te de meditație.*

Sper ca această carte să îți fie de folos, ție și tuturor celor cu care intri în contact.

Sper să fii fericit.

– Victor

# MULȚUMIRI

**DOAMNE, CUM OR REUȘI** laureații premiului Oscar să nu depășească 60 de secunde!? Personal, nici măcar nu știu de unde să încep. Pe de altă parte, acest lucru nu m-a oprit niciodată din a face ce vreau.

Mai întâi de toate, doresc să îmi exprim recunoștința cea mai profundă față de mentorul și prietenul meu apropiat Josh Baran. Josh a jucat un rol decisiv în crearea, scrierea și publicarea *Meditației de opt minute,* de la propunerea de carte și până la interviul pe care l-am acordat revistei *Time*. Bunăvoința lui Josh merge până acolo încât îmi permite să ocup faimoasa „canapea a autorului Baran" din apartamentul său din New York (atunci când mă aflu în vizită în acest oraș).

Le datorez cele mai calde mulțumiri celor de la agenția mea literară, Lowenstein-Yost: lui Eileen Cope, una din acele agente rar întâlnite care îți garantează că îți va vinde cartea, și chiar o face. Eileen, mulțumesc! De asemenea, lui Norman Kurz, care m-a lăsat să fac pe avocatul, după care m-a adus cu

picioarele pe pământ. Precum și lui Marty Weisberg, Esq., un prieten și consilier neprețuit.

În ceea ce privește editura Perigee Books, Premiul Nobel pentru Pace de anul acesta este acordat uimitoarei mele editoare, Christel Winkler, care este simultan un ghid, un înger păzitor, o confidentă și o prietenă neprețuită. Detașarea și echilibrul ei le egalează pe cele ale lui Dalai Lama – și te asigur că a avut nevoie de mult echilibru în timpul colaborării cu mine!

Îi mulțumesc de asemenea editorului de la Perigee John Duff, care a avut generozitatea de a achiziționa dreptul de publicare al *Meditației de opt minute*, oferindu-mi întregul lui sprijin. Am cel mai mare respect pentru toți designerii, agenții de vânzare, publiciștii și ceilalți membri ai editurii Perigee, pentru generozitatea cu care m-au lăsat să îmi aduc contribuția la întregul format al cărții mele, de la copertă la fontul textului.

Îi datorez o recunoștință vie maestrului, antrenorului și prietenului meu de o viață Shinzen Young, nu doar pentru învățăturile pe care mi le-a împărtășit, ci și pentru că m-a ajutat să îmi public prima mea carte. Îl cunosc pe Shinzen de 20 de ani, iar energia și compasiunea sa continuă să mă inspire la fel ca în prima zi.

Doresc să le mulțumesc instructoarelor și prietenelor mele Sharon Salzberg și Catherine Ingram, care reprezintă un sanctuar al adevărului, frumuseții, afecțiunii și umorului pentru toți cei care le cunosc.

Apropo de bunătate și iubire, îi transmit *mucho* dragii mele prietene Ann Buck, a cărei loialitate, generozitate, încurajare și sprijin m-au susținut de-a lungul întregului proces. Ann este o întruchipare vie a adevăratului spirit al compasiunii.

Există mulți alți maeștri care mi-au influențat evoluția ca meditator și autor în urma contactului cu ei sau a citirii

cărților și învățăturilor lor. Printre cei cărora doresc să le mulțumesc în mod deosebit se numără: Shunryu Suzuki Roshi, Taizan Maezumi Roshi, Dalai Lama, Bernie Glassman, Wolfgang Kopp, Thomas Merton, Ajhan Chah, Alan Watts, Steve Hagen, Jack Kornfield, Toni Packer, Pema Chodron, Joan Tollifson, Christina Feldman, Joseph Goldstein și Sylvia Boorstein.

Îi mulțumesc din inimă reverendului John Newton pentru credința sa neabătută în capacitatea mea de a scrie această carte, indiferent ce aveam *eu* de spus. John a citit mai multe ciorne, iar sfaturile sale de gen „Termină odată!" s-au dovedit neprețuite. Apropo de corectarea manuscriselor, nimeni nu face acest lucru mai bine decât Reed Moran, prietenul, confidentul și susținătorul meu de o viață, ca să nu mai vorbim de faptul că este cel mai bun scenarist de la Hollywood.

Le mulțumesc și agentelor mele neoficiale de marketing: Helen Boehm, Susan Anderson, Cathy Moran, nepoatei mele Arlyn Davich, precum și lui Mike Attie. De asemenea lui Steve Royes, care mi-a testat personal programul și mi-a asigurat feedbackul necesar.

Le mulțumesc lui Joe Besch de la Barnes and Noble, pentru că mi-a reamintit să cred, precum și lui Stan și personalului de la Bodhi Tree Bookstore – pentru că nu mi-au perceput chirie. Le mulțumesc din inimă celor de la Sacred Movement Yoga din Venice, îndeosebi maeștrilor mei Brad, Jamie, Jason, Ira și Lynda.

În sfârșit, doresc să îi transmit iubirea și recunoștința mea eternă lui Dr. D, fratelui Mitchell, care îmi cântă întotdeauna „La mulți ani" de ziua mea.

Cred că mi se face semn să închei de la cabina de control. Mda, timpul a expirat. Totul este bine. După cum spune zicala: „După extaz vine spălatul rufelor murdare." Și Doamne, câte s-au mai adunat!

# DESPRE AUTOR

Victor Davich a practicat meditaţia timp de mai bine de 20 de ani. El a studiat cu mulţi dintre cei mai renumiţi maeştri şi instructori de meditaţie din America. Prima sa carte, *Cel mai bun ghid al meditaţiei,* este extrem de bine vândută, fiind tradusă în patru limbi.

În lumea afacerilor, Victor a lucrat ca avocat specializat în copywrite pentru mai multe agenţii de publicitate şi studiouri cinematografice, printre care McCann-Erickson, Young & Rubicam şi Paramount Pictures. A scris de asemenea numeroase campanii de marketing pentru filme, a coprodus filmul *The Brain,* a creat serialul NBC *Nasty Boys* şi a scris cinci scenarii de film.

Victor trăieşte pe plaja din sudul Californiei, unde se plimbă şi meditează zilnic, într-o stare de recunoştinţă profundă.